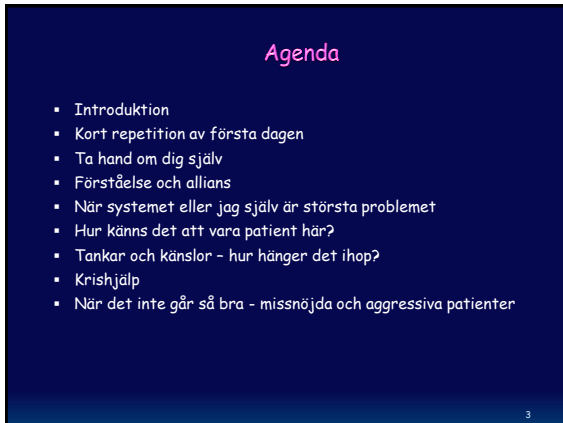


1



2



3



4



5



6

Livet är en jobbig period!

Christina Stielli, 2017



7

Vad gör en psykiater när det känns jobbigt?

Försöker tänka på något annat

↓


Biter ihop och försöker stå ut tills det går över

↓

Letar en mening med lidandet

↓


Letar mening med övriga livet



9

Uppgiften:

Hjälpa den andre  
att stå ut



10


Fråga: Varför just jag?



Svar: Varför inte just du?

11



Lycka önskar jag dig icke, ty den finns icke,  
men kraft att bära ditt öde, önskar jag dig.



12

Over the years I've found that a surefooted  
and confident mapmaker  
does not a swift traveler  
make.

Brené Brown



13

## Lägesrapport från en femtiosexåring

- Åren går fort.
- Mentalt stannar man vid tjugo.
- Man skulle behövt ett övningsliv först.
- En frisk kropp hör till undantagen.
- Viktigare med en livsfilosofi än med teknik och metoder.
- Det finns "psykologiska naturlagar", som att man måste ge för att få.
- Att se och uppskatta allt bra i ens liv är kanske den väsentligaste förmågan för ett lyckligt liv.
- Det mesta av värde uppskattar man dessvärre till fullo först efteråt.
- Relationer är det som gör livet värt att leva.
- Lycka är ett bräckligt mål, mod och mening betyder mer.
- Valj själv ditt liv - om inte du väljer gör så gärna någon annan det.
- Från att hantera min tid till att hantera min energi.
- "Good enough" får räcka.
- Kontroll är en kulturell illusion.
- Vi är sårbara, bräckliga och ömtåliga - inte starka och kraftfulla.
- Försök inte klara livet själv.



14

## En kursledares bekännelser

### Å ena sidan...

- Högutbildad läkare
- Någorlunda "lyckad" och "framgångsrik"

### ...å andra sidan

- "No worries"
- Tennis utan mål eller tanke
- Socialt rätt väck
- Körkort vid 28
- Ingen bostadskö -> ingen egen bostad, inneboende till 29 års ålder
- "Psyk insuff" i lumpen
- "Hamnade" på läkarutbildningen efter ett par års vakuum
- Ständiga förälskelser, noll förmåga att odla en djupare relation

15

## Hög utbildning skyddar inte mot dumhet



### När varan ska skickas

De flesta bedrägerier sker när varan ska skickas, detta då man vill utnyttja anonymiteten med bankkonto. Banker får inte lämna ut information om vem som har ett visst konto till dig som privatperson. Då kan inte heller veta att det verkligen är din köpare som sätter in pengar på ditt konto. Avstå från bankkontobetaling om du inte kan genomföra affären öga mot öga med köparen/säljaren.

### När du köper

- Betala aldrig i förskott och skicka aldrig varan innan du fått betalt. [Använd Blocketpaketet!](#)



- Bedrägare lämnar ofta ut ett personnummer eller mejlar en kopia av ett körkort/leg som trygghet vid förskotts betalning. Detta skyddar inte mot bedrägerier!
- Postförskott är också osäkert. Du har ingen möjlighet att kontrollera paketets innehåll innan du betalar för det.

16

16

## "Att lära för ett misslyckat liv"

Utbildningsmyten är en illusion. Utbildning är ingen garanti för någonting, trots att vi idag krampaktigt vill tro att den är nyckeln till lycka för våra barn.

Stefan Chwin, DN 27/12 2001

17



18

18

The best students are those who never quite believe their professors.



20

20



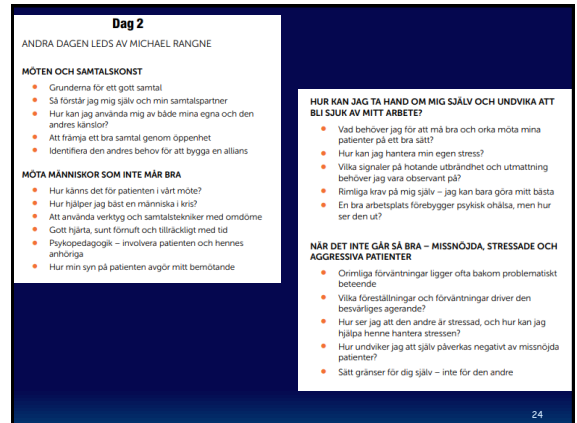
21



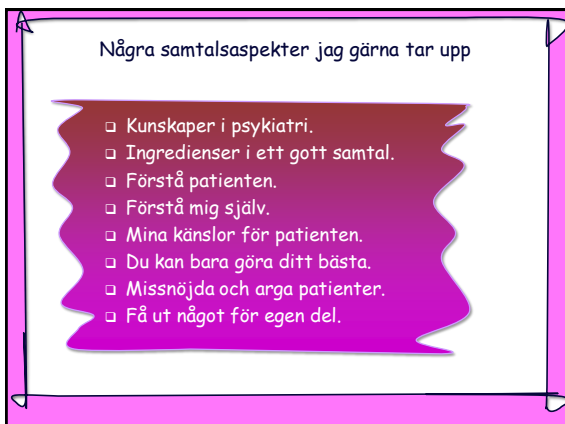
22



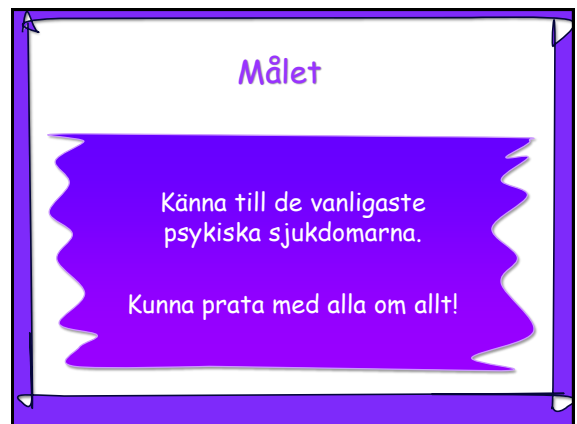
23



24



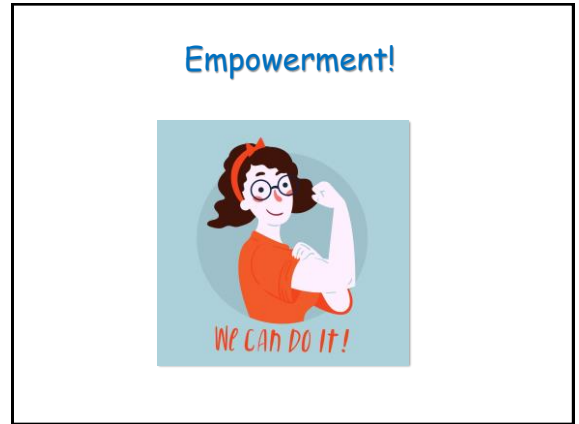
25



26



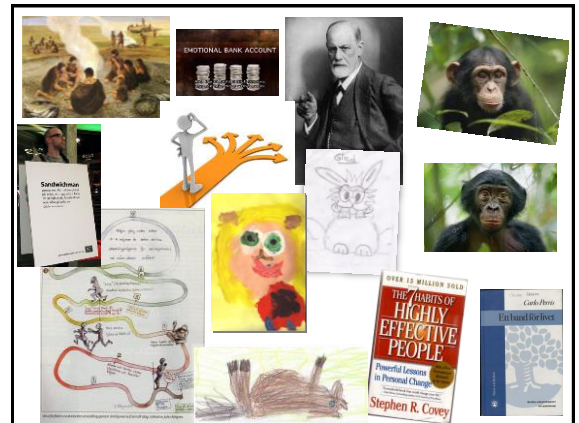
27



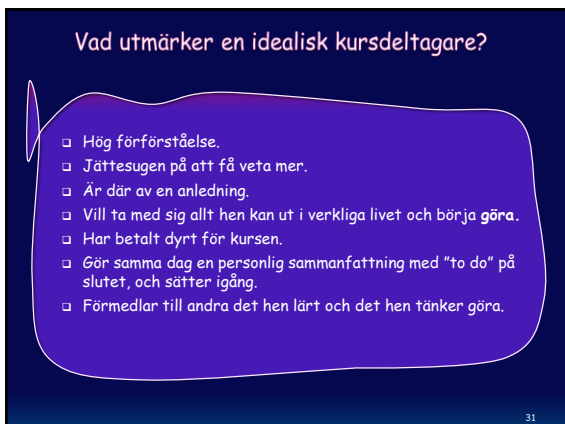
28



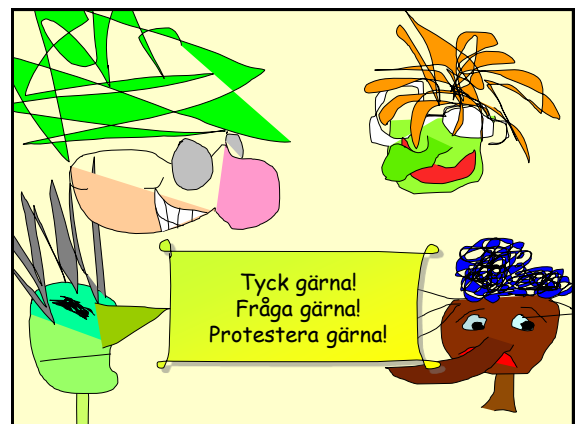
29



30



31



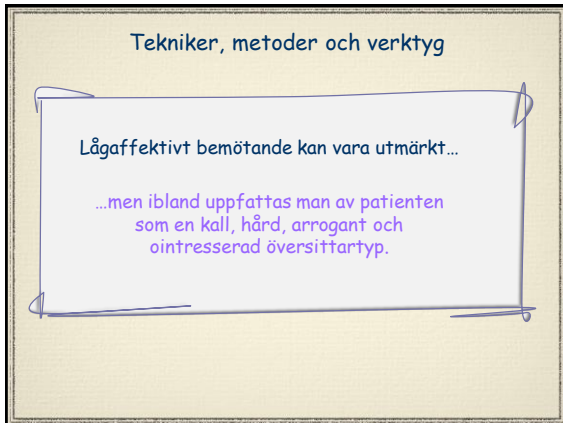
32



34



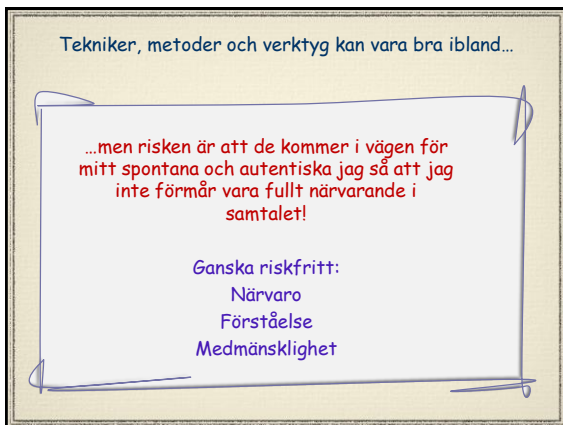
35



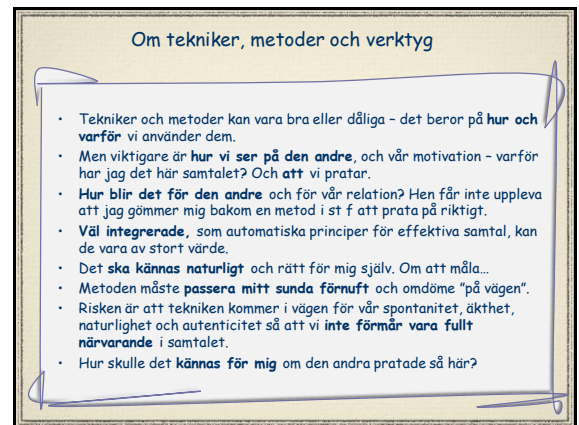
36



37



38



39



40



43



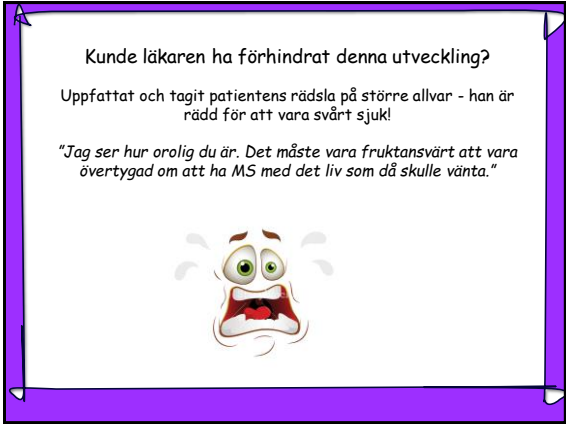
45



46



47



48

Kunde läkaren ha förhindrat denna olyckliga utveckling?

- Lyssnat bättre.
- Bytt från rationell till känslomässig kommunikation tidigare.
- Bytt från innehåll till process tidigare.
- Fångat känslan bakom orden - han är rädd!
- Bekräftat och normaliserat oron.
- Settt behovet bakom rädslan: Bli försäkrad om att inte vara allvarligt sjuk.
- Tagit hans rädsla på större allvar: "Jag ser hur orolig du är, det måste vara fruktansvärt att vara övertygad om att ha MS med det liv som då skulle vänta."
- Lätit bli att försöka tolka oron, inte frågat om han varit med om något svårt.

49

### Rädd = stressad

- Kan inte tänka
- Tunnelseende
- Svårare att prioritera
- Sämre koncentrationsförmåga
- Minskad empatisk förmåga
- Självcentrerad
- Sämre minne



Kort sagt blir man dummare än vanligt.  
Och man blir alltmer "besvärlig" och allt sämre på att samarbeta med andra.

50

### Vem är din främste lärare?



51

### Vem är din främste lärare?

Dina patienter kan lära dig nästan allt du behöver veta...

...om du bara frågar...

...och lyssnar noga på svaret.

52

Om vi har ödmjukhet kommer vi att se varje situation och varje människa som vår lärare.

Sökaren nr 1/1986

53

"Det finns människor som ingen vill se [...] det finns människor som bara Gud orkar med."



54



Slarva inte bort ditt svar!



Bob Hansson, Allvarligt talat

55

Assume that the person you are listening to might know something you don't.

Hur du stänger ner din viktigaste informationskanal:


- "Gnäll"
- "Negativism"
- "Bromskloss"
- "Förändringsovilja"

Just ask!




56

"Jag har minsann redan pratat med honom, och inte hjälpte det!"



57

57

SNACKA med besvärligt folk...

Snacka litet till... och ÄNNU mer.

Lyssna, spegla, fråga om du förstått.

Påvisa och ifrågasätt taskiga kartor och orimliga förväntningar.

Lyssna, ifrågasätt, säg vad du själv tycker och vill, ge dig inte!

**JOBBA litet!**

58

58

Problem?

Självklart!

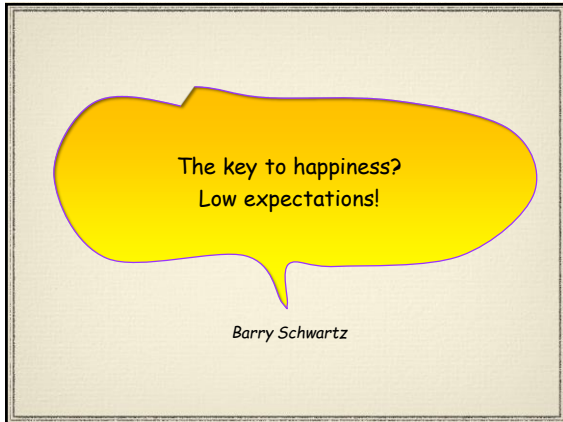
59

Det är en myt att man kan åstadkomma en god kommunikation med alla om man bara använder rätt teknik - det krävs två för en tango.



60

60



61



62



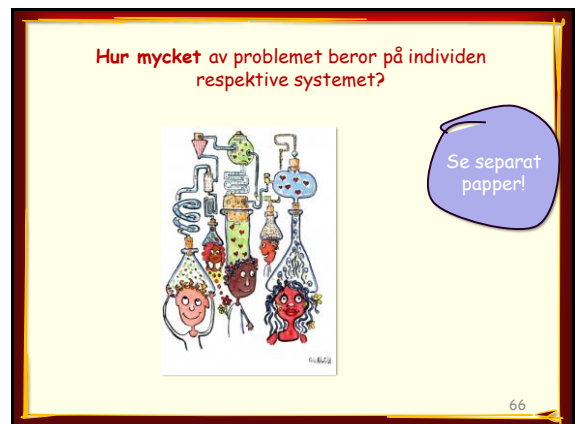
63



64



65



66

## Närvaro

Mind Full, or Mindful?

@forbeside

67

67

## Medkänsla

©www.comics

68

68

Hur många här har  
hört en patient  
klaga över att hen  
fått för **mycket**  
medkänsla och  
medmänsklighet?

69

69

Livet -  
ett träningsläger i  
medkänsla och  
medmänsklighet?

70

70

### Livet ett träningsläger i medmänsklighet

- Hela livet är ett träningsläger. Vi tränar på patientmötet i våra privata liv och på privata möten i patientmötena.
- Livet är en enda lång övning i att bli alltmer omtänksam, förstående och kärleksfull.
- Hur många av er har varit med om att en patient klagat över att ni gett för **mycket** medmänsklighet / varit alltför medmänskliga?
- Höga visan: Gud hör allt, ser allt, förstår allt, förlåter allt. Förstår allt för att hon förstår allt (mycket fritt citerat).
- När det uppstår problem i interaktionen med andra: Har du prövat att *älska litet mer*?

71

71

"Men jag fattar inte  
varför dom inte..."

72

72

Människan betvingar naturen,  
inte med kraft utan genom  
förståelse.

Jacob Bronowski

73

Det finns  
inga metoder,  
inga recept,  
inga sjuvunktlistor,  
för hur man hanterar "besvärliga människor"...

Man måste förstå!

74

Du kan inte agera rätt om du inte förstår

1. Vilken är bakgrunden?
2. Finns det ett syfte?
3. Är den andre medveten om vad som pågår?

Bakgrund —————> Syfte

Problematiskt beteende NU

75

Vad menar vi med att "förstå"?

Verkligheten

Världen som vi tror att den är

Den andres bild av världen

Världen som vi vill att den ska se ut

Världen som den andre vill att den ska se ut

76

Ni vill veta hur ni ska göra



Jag kommer att ge förslag på hur ni kan tänka

77

Övertro på metoder och tekniker

Skaffa dig inte någon "metod"...

...skaffa dig en livsfilosofi!

78

## Att möta och stödja en människa som mår dåligt

Hur jag vill bemötas:

Hur jag **inte** vill bemötas:

79

79

## Hur får jag till ett bra möte?

- Sällan en fråga om teknik och metod.
- **Gott hjärta, sunt förnuft, tid och goda kunskaper** om psykologi och psykisk ohälsa är det viktigaste.
- Kunskaperna ger dig självförtroende och **skapar trygghet och tillit** hos patienten.
- Skaffa dig **återkoppling** på det du gör.

82

Här finns något att hämta

83

## Psykoterapi

Forskningen visar att ur klientens synvinkel är det avgörande att bli **sedd, hörd och tagen på allvar**. Vi kan då börja ta ansvar för oss själva.



Tack till Jesper Juul

84

## "Bemötande" i ett nötskal

- Ta på allvar
- Visa respekt
- Var nyfiken och intresserad
- Se det goda hos den andre
- Bry dig på riktigt

85

## Om patienten själv får välja

- **Kontakt - sedd, hörd och tagen på allvar.**
- Visar att hen lyssnar och förstår.
- Bryr sig på riktigt.
- Visar medkänsla.
- **Ärlig och genuin**, gömmer sig inte bakom sin roll.
- **Bekräftar**, accepterar och normaliserar.
- Hjälper mig förstå.
- Ger **återkoppling**.
- Ser det som är gott i mig.

**Lyssnar och bryr sig!**

86

Tror på samtal som fördjupar och skapar mening, möten som gör oss levande och sårbara. Inte lyckliga. Jag vill känna mig meningsfull. Lycka är skitprat.

Lotta Lundberg, SvD 2015

87

Vi kan inte ensamma bära våra öden,  
det är omänskligt,  
men det är så vi lever,  
som om vi ensamma bär våra öden.

Kennet Klemets, Accelerator 2005

88

### Det existentiella samtalet

- Möt patienten människa till människa.
- Använd det ni har gemensamt i samtalet.
- Låt patienten prata om hur hen har det.
- "Berätta" sätter igång samtalet. "Hur mår du?"
- Dela vanmakten, försök inte ta bort den.
- Försök inte ändra eller ta bort några känslor - lyft fram, belys och dela dem istället.
- Förneka inte det jobbiga, ifrågasätt inte, avbryt inte, skuldbelägg inte.
- Låt det vara just som det är just nu.
- Våga fråga om detaljerna, även det jobbiga - vad hände, vad tänkte du, vad kände du, vad gjorde du, hur tänker du nu om det som hände?
- Varför har patienten valt att leva fram till nu? Vad har gett livet mening och innehåll hittills (vanligtvis relationerna)?
- Visa på alla möjligheter till gemenskap.
- Om du kan hjälpa patienten se att förändring är möjligt så lever hen på ett tag till.

89

### Bemötande - first things first!

Särskilda tillstånd -  
depression,  
aggressivitet, psykos,  
självmordsnära

Att möta människor med psykisk  
ohälsa

Att möta människor

90

### Varför får man "ingen hjälp"?

- Enorma behov.
- Orimliga förväntningar på livet?
- Resursbrist och dess konsekvenser största problemet.
- Bristande medverkan.
- Många behandlingar har halvdan effekt.
- Ingen "draghjälp".
- Situationen i slutenvården

91

91

### Psykiatrins svårigheter - varför får man "ingen hjälp"?

- Enorma och ökande behov och förväntningar.
- Resursbrist, inte ideologi, är största problemet idag.
- Resursbristen leder till stor tidsåtgång för prioritering av resurserna, tår på personalen och bryter ned patienterna.
- Bristande medverkan från många patienter, särskilt de svårast sjuka.
- Många behandlingar har halvdan effekt. Inte ens när vi har resurserna och gör allt rätt lyckas vi alltid hjälpa våra patienter må bra.
- Ingen "draghjälp". Våra patienter får välja vänner sist, om alls.
- Orimliga förväntningar på livet?

92

92

Psykiatristöd  
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Startsida | Akut | Diagnoser/tillstånd | Länkar | Intresseföreningar | Om oss

handläggning

- Alkoholberoende
- Autismspektrumtillstånd
- Bipolär sjukdom
- Depression
- EIPS
- Lång utvecklingsförming
- Läkemedelsberoende
- Narkotika och dopning
- Schizofreni och schizofrenliknande tillstånd
- Suicidnära barn och ungdomar
- Suicidnära patienter
- Angestsyndrom
- Åtalsmångår

**För vem**  
Psykiatristöd är enbart regionala riktlinjer för barn- och ungdomspsykiatri, psykiatri och beroendevård i Stockholms läns landsting. Webbsidan är även öppen för andra vårdberedningar i den utsträckningen.

**Nytt på Psykiatristöd.se**

- Nytt regionalt vårdprogram EIPS
- Kommande uppdateringar
- Åstörningar
- Angestsyndrom

Riktlinjer | **Psykiatristöd tar fram nytt program om PTSD**

93



94

Lästips för psykoterapiintresserade  
<http://lorami.se/onebmedia/Mina/M%C3%B6ten/Samtalstips%20fr%C3%A5n%20Terapins%20g%C3%A5va%20av%20Irvin%20Yalom.pdf>

Råd för krisstödsarbete, modifierade från Terapins gåva av Irvin D Yalom

95

**Självkänsla handlar inte om att prestera**

Självkänsla handlar om mitt **VÄRDE** i mina egna ögon.

Vad folk än säger och tycker om mig...

**...så vet jag att jag är okay och värd att älska!**

96

**Att ha problem är inget problem**

Välbefinnande och trygghet har inget med ett problemfritt liv att göra.

Inre trygghet och självförtroende kommer av att veta att vad livet än bjuder på...

**...så kan jag hantera det!**

97

Vad menas med att "veta" något?

**I like the kind of knowing that shows up as **being**.**

Werner Erhardt


98

DU KAN BESLUTA OM VAD DU SKA GÖRA  
- MEN INTE HUR DET SKA GÅ!

ANSVAR OCH KONTROLL ÄR INTE SAMMA SAK

VI KAN TA ANSVAR FÖR PROCESSEN...  
...MEN RESULTATET RÅDER VI INTE ÖVER!

DET ENDA DU KAN GÖRA ÄR ATT VATTNA DITT  
ÄPPELTRÄD  
(MEN GLÖM INTE ATT VATTNA)



101

Några  
sammanfattningar av  
det viktigaste

102

Vi vill få **feedback** (och gärna litet uppmuntran)!

- All feedback är bättre än ingen feedback.
- Att inte få feedback alls är demoraliserande, en signal om att ingen bryr sig.
- Viktigast med feedback är att den är ärlig och sann! Att lindra in den i dimridåer är att nedvärdera mottagaren.

103

Hur förmedlar du beröm, uppskattning och kritik på ett bra sätt?

- I rätt tid, det vill säga snarast.
- Spontant och personligt.
- Äkta, ärligt och uppriktigt menat.
- Relevant, det ska finnas en god anledning.
- För att hjälpa den andre förfina sina kartor - inte med baktanken att påverka den andres beteende i riktning mot vad du själv skulle föredra.
- Kritik ges alltid i enrum men beröm gärna inför andra.

104

Råd för att ge konstruktiv återkoppling

- **Tänk igenom** vad du vill uppnå.
- **Förbered** dig.
- **Ge feedback vid rätt tillfälle.**
- **Ge feedback ofta, helst direkt.** Vänta inte till utvecklingssamtalet en gång per år.
- Om du är osäker på om den andre är beredd att höra vad du har att säga - **fråga, erbjud möjligheten.**
- **Ge inte feedback när någon av er är upprörd. Vänta tills båda är i balans.**
- **"Kom" från rätt ställe.** Särskilt vid kritik behöver du vända dig till den andre som en person du uppskattar och respekterar.
- Om återkopplingen gäller en konflikt er emellan är det inte självklart att du ska ge återkoppling; det kan lätt sluta i en upptrappning.
- Positiv feedback har ofta större effekt än korrigerande.

105

Råd för att ge konstruktiv återkoppling

- **Ge återkoppling på handlingar och beteenden** du vill främja. Uppmuntrande feedback ger ofta ringar på vattnet.
- **Ge feedback på prestation, inte personliga egenskaper.**
- **Ge positiv och negativ feedback vid olika tillfällen.** Låt utvecklingssamtalet handla om utveckling och framtid.
- **Var tydlig.** Linda inte in korrigerande feedback och börja prata om andra, positiva saker för att väga upp det negativa.
- **Använd jagspråk.** "Jag upplever att...". Undvik att tala i generella termer.
- **Visa att du bryr dig och vill hjälpa till att lösa problemet.** Visa omtanke, välvilja och förståelse.
- **Kom igång:** börja med att ge uppmuntrande feedback eller beröm och se vad som händer. Ofta mår man lika bra av att ge positiv feedback som av att få.

106



### Hur kan jag göra för att få andras återkoppling?

- **Be om återkoppling.**
- **Erbjud återkoppling** i retur, erbjud en pakt.
- Gör det till ett **stående inslag vid medarbetarsamtalen**
  - Vad gör jag bra?
  - Vad kan jag göra bättre?
  - **Om du fick önska att jag gjorde en sak annorlunda, vad skulle det vara?**
- **Förklara vad du vill höra och varför**
  - Din enda chans att få veta hur andra uppfattar dig.
  - Din enda möjlighet till växt och konstruktiv förändring.
  - **Den andres enda möjlighet att få en bättre chef/medarbetare/vän.**
- Förmedla att du ser återkopplingen som den största **tjänst** den andre kan göra dig, ett uttryck för omtanke och mod.
- Förmedla att du är **tacksam även för "negativa" och "jobbig" återkoppling.**

107

107

### Hur kan jag göra för att få andras återkoppling?

- Förmedla att du vill få återkoppling även på **negativa beteenden och personlighetsdrag** (om du vill det).
- **Förklara att det har ett värde för dig att förstå hur dina sämre sidor uppfattas**, t o m de du inte kan göra något åt. Insikten hjälper dig **förstå andras reaktioner på dig** och gör det lättare att manövrera i tillvaron trots dina psykologiska skavanker.
- Om den andre är osäker på vad du vill höra så kan hen med fördel **överlåta till dig att värdera informationen.**
- **Gå inte i försvar** - du har bett om återkopplingen.
- Du har bett om återkoppling men den andre har det inte, så den återkoppling du får ger dig **ingen rätt att "svara med samma mynt"**.
- Du behöver inte hålla med - tvärtom är det viktigt att du behåller tolkningsföreträdet.

108

108

### Hur kan jag göra för att få andras återkoppling?

- Ta emot kritik som den gåva det är, och **tacka för hjälpen.**
- Förmedla vilka **insikter och slutsatser** återkopplingen gett dig, och **vilken nytta** du har av detta.

109

109

### Lathund för samtal med medarbetaren som inte verkar må bra eller redan blivit sjukskriven (del 1)

- Tillräckligt med tid, **goda kunskaper och gott omdöme** underlättar.
- **Dialog**, likvärdighet, äkthet, intresse och respekt.
- **Viktigast är att du bryr dig**, vill väl och visar det.
- Förmedla att du vill **hjälpa**.
- Förmedla vad du ser, **fråga** om du uppfattat rätt.
- **Bekräfta**, begripliggör, normalisera.
- Be medarbetaren (MA) **berätta mer** om hur hen mår.
- Fråga hur **illabefinnandet påverkar funktions- och arbetsförmågan**. Vad går inte alls, vad är svårt? **Försök precisera arbetshindret.**
- Vad skulle hända om MA ändå försökte göra detta? Har hen prövat?
- Fråga om MA har någon tanke om varför hen mår dåligt. Har det hänt något? Hur har MA det i sitt liv privat?
- **Upplever MA att något på arbetsplatsen bidrar till symtomen?**
- **Om arbetsplatsen upplevs bidra: vad skulle vi behöva ändra här?** Kan vi göra något som skulle göra det möjligt för dig att börja arbeta igen?

110

110

### Lathund för samtal med medarbetaren som inte verkar må bra eller redan blivit sjukskriven (del 2)

- Oavsett orsaken: **hur kan vi stötta dig härifrån?**
- Är du osäker på om du ska prata eller fråga om något, säg det. **Fråga** om den andre vill att du tar upp det.
- **Uppmuntra delaktighet**, fråga och föreslå, undvik maktspråk.
- **Uppmuntra eget ansvarstagande**; låt den andre "äga" sin problematik. "Vad skulle du själv kunna göra för att må bättre eller återgå i arbete?"
- Har MA sökt **professionell hjälp?** Var, vad, bedömning/diagnos, insats? Tar hen del av föreslagna insatser?
- Kontakt med försäkringskassan?
- Efter kartläggningen, **försök komma fram till en plan, tillsammans med MA** så att hen kan förväntas medverka.

111

111

### Hur kan man minska risken för att samtalet ska gå snett eller försämra medarbetarens tillstånd?

- **Oron** att ställa till det är **befogad**, den som mår dåligt är känsligare än andra för motgångar, kritik och olyckliga formuleringar.
- Men ett hyfsat samtal leder nästan alltid till att den andre mår **bättre** ett tag.
- Låt den andre visa vägen. Liten risk att skada om du varsamt följer samtalets utveckling och den andres reaktioner.
- **Samtalskonst hamnar om närvaro - inte om teknik.**
- **Var uppmärksam på såväl dina som medarbetarens känslor och reaktioner. Dessa är din främsta vägvisare i samtalet.** Din medarbetare kan lära dig det mesta du behöver, om du bara lyssnar uppmärksam.
- **När samtalet verkar gå snett - säg vad du upplever och be om hjälp.**
- Om du är orolig för att göra medarbetaren illa - säg det, och **be att hen säger till** om du säger något som inte känns bra.
- **Fråga** här och var om samtalet känns okay.

112

112

### Frågor till den som redan blivit sjukskriven

- Upplever du att du **inte alls klarar att jobba** här som du mår just nu?
- Upplever du att **situationen här på din arbetsplats bidragit** till att du mår dåligt? Om så, vad?
- Tror du att du **kommer att kunna komma tillbaka** och arbeta här när du mår bättre?
- Vad skulle vi i så fall behöva **ändra på**?
- Finns det **något du själv skulle kunna göra** eller ändra på för att det ska bli lättare för dig att komma tillbaka hit och arbeta?
- Om vi lovar att göra vårt bästa från vår sida, är du då **beredd att göra en planering för arbetsåtgång** med oss?
- Oavsett om situationen på arbetsplatsen bidragit till din ohälsa eller inte: **Hur kan vi stötta dig härifrån** så att ditt fullfrisknande underlättas?

Sedan kör ni ett liknande varv med chefen, och därefter ett till med medarbetaren och chefen tillsammans, ett s k konvergensamtal på ADA-språk. Simalabim - ArbetsplatsDialog för Arbetsåtgång för noviser:)

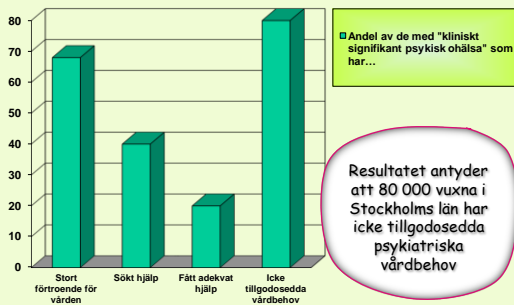
113

113

### Repetition, psykisk ohälsa

114

### Resultat (PART)



115

□ Kollegan som inte längre funkar som han ska kanske...

- Har problem hemma
- Har en taskig chef
- Är i kris
- Har ångest
- Är deprimerad
- Är manisk
- Har utvecklat en psykos
- Missbrukar
- Har en hjärntumör
- Är på väg att bli dement
- Har hypothyreos

116

116

### Varför är folk inte på jobbet?

1. Medarbetaren är sjuk.
2. MA söker inte, eller tar inte emot, vård.
3. MA får vård, som inte har effekt.
4. MA har en personlighetsstörning.
5. MA dricker.
6. MA trivs inte med medarbetarna, mobbing, utfrysning, konflikter.
7. MA hinner inte jobba - omfattande privatliv, sjuka barn osv.
8. MA saknar nödvändig kompetens.
9. Usel arbetsplats - stress, orimliga krav, integritetskonflikter, ingen arbetsglädje osv.
10. Tråkiga och meningslösa arbetsuppgifter.
11. Usel chef.
12. Bra chef, orimliga krav på denne, dvs kass organisation.

117

117

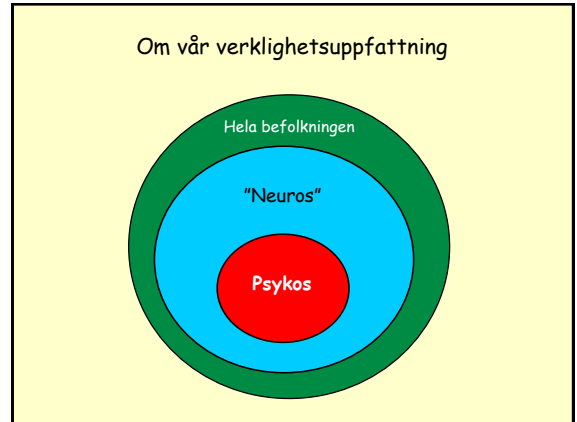
### Några möjliga insatser för att hålla folk på banan

- Rekrytera rätt - vill, kan, orkar, passar in, ansvarstagande, stabil, självgående
- Gör det möjligt att trivas - kultur, arbetsglädje, mening, gemenskap, stöd
- Rätt chef - kunskap, tydlig, gott hjärta, lämplig personlighet, rätt motiv
- Chefens ges rimliga förutsättningar - stöd uppträff, vettig chef, rimlig ekonomisk situation, utrymme för god personalvård, kunna styra belastningen
- Rimliga organisatoriska förutsättningar - arbetsbörda, chef med befogenheter, integritet
- Kollektiv prevention - rimlig stressnivå, balans krav/kontroll, ansträngning/beloning, socialt stöd, Maslach, KASAM, "person-environment fit", samtalsgrupper, mentorsprogram
- Individuell preventiv anpassning (utvecklingssamtal) - vad behöver just Kalle för att trivas?
- Aktiv monitorering (tät kontakt) - hur mår Kalle, vad behöver han?
- Kollektiv monitorering (enkäter, APT) - hur mår gruppen i stort? Enkäter/besvärsskattningar: LUQSUS-K (LUCIE, QPS-Mismatch, S-UMS, KEDS).
- Identifiera de i riskzonen för ohälsa - kunskap, känna till och reagera på varningssignaler och tidiga tecken, tid, intresse, rutiner, enkäter/skattningar(?)
- Kriskompetens - veta hur man stöttar människor vid trauma, sorg och livskris
- Stöd till de som behöver det - från chef, mentor, företagshälsovård, psykiatri
- Förstå och stötta de med komplicerad personlighet
- Rehabiliteringsinsatser för drabbade - kontakt med chef och arbetsplats, ADA, företagshälsovård, samtalsgrupp, psykoterapi i grupp

118

Några möjliga insatser för att hålla folk på banan	Alla	Sköra	Redan sjuka
Rekrytera rätt - vill, kan, orkar, passar in, ansvarstagande, stabil, självgående	+	++	+++
Gör det möjligt att trivas - kultur, arbetsglädje, mening, gemenskap, stöd	+	++	++
Rätt chef - kunskap, tydlig, gott hjärta, lämplig personlighet, rätt motiv	+	++	++
Chefens ges rimliga förutsättningar - stöd uppifrån, vetlig chef, rimlig ekonomisk situation, utrymme för god personalvård, kunna styra belastningen	+	++	++
Rimliga organisatoriska förutsättningar - arbetsbörda, chef med befogenheter, integritet	+	++	++
Kollektiv prevention - rimlig stressnivå, balans krav/kontroll, ansträngning/belöning, socialt stöd, Maslach, KASAM, "person-environment fit", samtalsgrupper, mentorsprogram	+	++	+++
Individuell preventiv anpassning (utvecklingssamtal) - vad behöver just Kalle för att trivas?	+	++	+++
Aktiv monitorering (tät kontakt) - hur mår Kalle, vad behöver han?	+	++	++
Kollektiv monitorering (enkäter, APT) - hur mår gruppen i stort? Enkäter/besvärsskattningar: LUQSUS-K (LUCIE, QPS-Mismatch, S-UMS, KEBS)	+	++	+++
Identifiera de i riskzonen för ohälsa - kunskap, känna till och reagera på varningssignaler och tidiga tecken, tid, intresse, rutiner, enkäter/skattningar(?)	+	+++	+++
Kriskompetens - veta hur man stöttar människor vid trauma, sorg och livskris	++	+++	+++
Stöd till de som behöver det - från chef, mentor, företagshälsovård, psykiatri	+	+++	+++
Förstå och stötta de med komplicerad personlighet		+++	+++
Rehabiliteringsinsatser för drabbade - kontakt med chef och arbetsplats, ADA, företagshälsovård, samtalsgrupp, psykoterapi i grupp		+++	+++

119

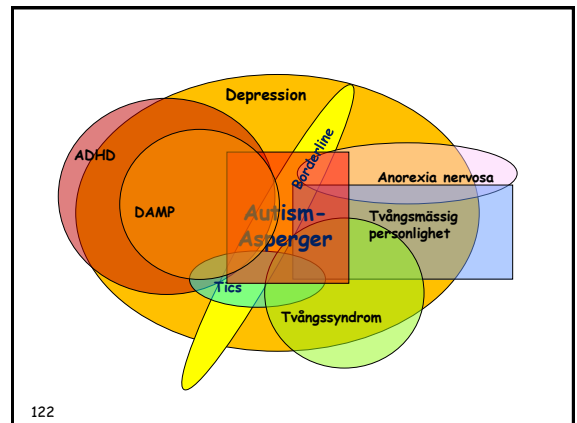


120

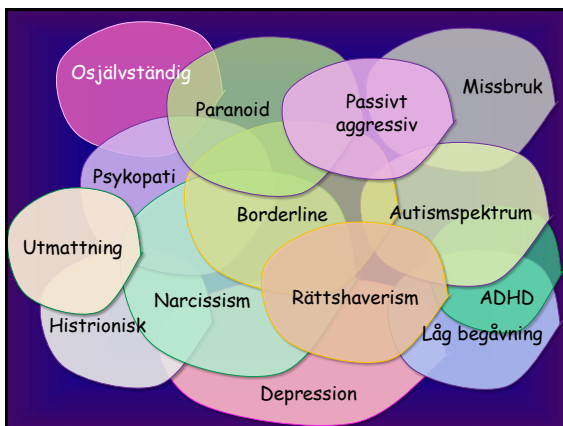
### Några av de vanligaste tillstånden

<input type="checkbox"/> Anpassningsstörning	<input type="checkbox"/> ADHD
<input type="checkbox"/> Akut stressyndrom	<input type="checkbox"/> Autismspektrumstörning
<input type="checkbox"/> Posttraumatiskt stressyndrom	<input type="checkbox"/> Intellektuell funktionsnedsättning
<input type="checkbox"/> Utmattningsyndrom	<input type="checkbox"/> Social ångest
<input type="checkbox"/> "Utbrändhet"	<input type="checkbox"/> Paniksyndrom
<input type="checkbox"/> Depression	<input type="checkbox"/> Generaliserat ångestsyndrom
<input type="checkbox"/> Bipolar sjukdom	<input type="checkbox"/> Specifik fobi
<input type="checkbox"/> Vanföreställningsyndrom	<input type="checkbox"/> Tvångssyndrom
<input type="checkbox"/> Schizofreni	<input type="checkbox"/> Kroppssyndrom
<input type="checkbox"/> Substansbruksyndrom	<input type="checkbox"/> Samlarsyndrom
<input type="checkbox"/> Ätstörningar	<input type="checkbox"/> Narcissism
	<input type="checkbox"/> Psykopati
	<input type="checkbox"/> Borderline
	<input type="checkbox"/> Trotsyndrom och uppförandestörning

121



122



124



125

**Kalle som inte funkar längre:**

- Stressad?
- Tungt på hemmaplan?
- Livskris?
- Hänt något j-t?
- Konflikter?
- På fel ställe?
- Fel chef?
- Depression?
- Utmattnig?
- Utbrändhet?
- Psykos?
- Missbruk?

**Lisa, som aldrig funkat som hon borde:**

- Ångestsjukdom?
- ADHD?
- Autismspektrum?
- Intellektuell funktionsnedsättning?
- Personlighetsavvikelse?
- Narcissism?
- Borderline?
- Antisocial?

126

## Håll liv i patienten!

- Suicidförsök
- Suicidmeddelanden
- Suicidplaner
- Suicidavsiktplaner
- Suicidtankar

---

- Dödsönskan
- Hopplöshetskänsla
- Nedstämdhet

127

## En patient med självmordstankar behöver krisintervention

Självmod är patientens lösning på ett "olösligt" problem.

Hjälp honom finna en bättre lösning (eller att acceptera att problemet inte är ett "problem" utan ett villkor han måste lära sig leva med).

128

## Rättshaverism - vad menas?

1. Adekvat reaktion på missförhållanden
2. Rättshaveristiskt beteende
3. Rättshaverist/isk person/

129

## Rättshaveristiskt spektrum

Besviken Upprörd Arg Kränkt Vanföreställning Livsstil

Adekvat reaktion  
Tappar perspektivet  
Övervärdig idé  
Personlighetsproblematik  
Psykos

130

## Narcissistiska drag, "entitlement"

- Paranoida drag, misstänksamhet
- Rättvisepatos, ger sig aldrig
- Tvångsmässiga drag, principfasthet
- Autistiska drag, nedsatt mentalisering

Upplevd orättvisa, kränkning

Fruktlös kamp

Utsatt och ensam

Vanmakt

131

### Narcissistens tragik

När allt är en rättighet känner man ingen glädje eller tacksamhet för det man får

↓

Det går inte att göra några insättningar

132

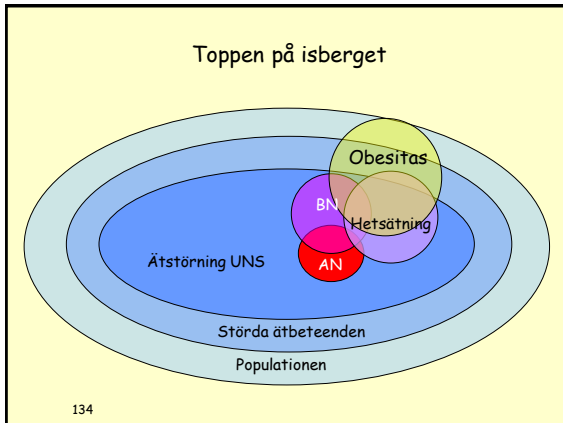
### Rättshaveristens tragik

Alla tidigare insättningar är plötsligt som bortblåsta

↓

Inget förtroendekapital finns att tillgå

133



134

134

### Frisk eller sjuk?

- Beakta
  - Duration
  - Intensitet
  - Hanterbarhet
  - Konsekvenser
  - Relation till utlösande faktorer
  - Grad av förståelighet

**Påtagligt lidande eller funktionsnedsättning?**

135

### "Nya" sjukdomar?

- Spelberoende
- Utbrändhet
- Trötthetssyndrom
- Utmattningsyndrom
- Fibromyalgi
- Elöverkänslighet
- Amalgamöverkänslighet
- SBS, "sick building syndrome"
- Mobil- och mastskräck

136

136

### Konsekvenser av att inte bli återställd

- Trötthet, minnessvårigheter m fl kvarstående symtom
- Nedsatt stresstolerans
- Kroppslig sjukdom (hjärtsjd, kärlsjd, diabetes)
- Missbruk
- Suicid
- Nedsatt självtillit
- Försämrade relationer
- Sociala sviter
  - Ekonomi
  - Karriär
  - Ensamhet och isolering
  - Långtidssjukskrivning och sjukersättning

137

### Behandlingsfördröjning illa

- Drabbar unga i känslig ålder.
- Många tillstånd är uttalat **kroniska**.
- Ger försämrad **livskvalitet**.
- **Sociala konsekvenser** (ensamhet, förtidspension, ekonomi).
- Hög risk för **somatiska och psykiatriska komplikationer** samt missbruk.
- Ökad konsumtion av **somatisk vård**.
- **Överdödlighet**.
- Ökad **självordsrisk** (paniksyndrom: 7-8 ggr ökad risk)
- **Stora kostnader** för samhället.

138

138

Varför blir somliga sjuka, men inte andra?

139

### Varför inte?

140

140

### Att förmå oroa sig kan vara en värdefull tillgång

Vem som helst kan bli arg, det är lätt... men att vara arg på rätt person, i rätt omfattning, vid rätt tillfälle, av rätt skäl och på rätt sätt... det är inte lätt.

*Aristoteles*

Vem som helst kan oroa sig, det är lätt... men att oroa sig för rätt sak, i rätt omfattning, vid rätt tillfälle, av rätt skäl och på rätt sätt... det är inte lätt.

*Sa inte Aristoteles!*

141

141

<p><b>ADHD:</b> Why worry - nu kör vi, tänka kan vi göra senare!</p>	<p><b>Mani:</b> Vi vill, vi kan, vi törst!</p>	<p><b>Paranoid:</b> De kanske vill oss illa, så vi behöver vakta hela natten!</p>	<p><b>Generaliserat ångestsyndrom:</b> Vanta litet nu, det här kan faktiskt gå illa!</p>
<p><b>Depimerad:</b> Vi klarar det inte, ligg lågt, vi drar oss tillbaka!</p>			<p><b>Ormfobi:</b> Bli jag biten så dör jag!</p>
<p><b>Samlarsyndrom:</b> Materiella ting kan ha ett överlevnadsvärde!</p>	<p><b>Narcissist eller psykopat:</b> Allt är tillåtet i kampen för överlevnad!</p>	<p><b>Droganvändare:</b> Livet är eländigt, vi behöver hjälp att stå ut!</p>	
<p><b>Tvängsmässig:</b> Vi kollar elden en gång till!</p>	<p><b>Panikattack:</b> Helt adekvat "fight or flight"-respons vid möte med en björn.</p>		

142

142

#### Stress- och sårbarhetsmodell

Sårbarhet

Stress

#### Bio-psyko-socio-kulturell modell

Biologi

Psykologi

Kultur

Socialt

Psykisk ohälsa

143

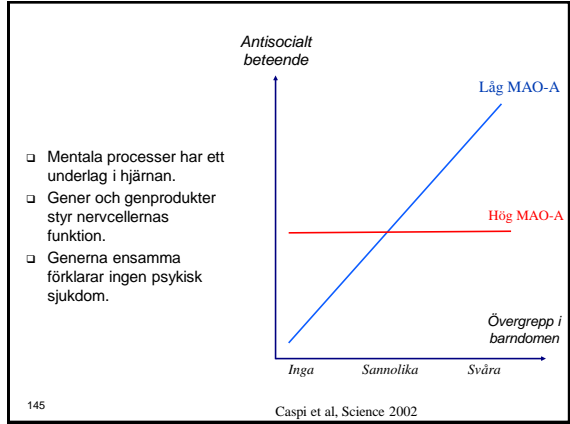
143

Också med orsak och verkan tycker jag att det är konstigt ställt. Än framgår ur vidunderliga orsaker en fasligt klen och obetydlig verkan, eller ingen alls, än nedkommer en virrig liten orsak med en kolossal verkan.

Sören Kierkegaard, Diapsalmata

144

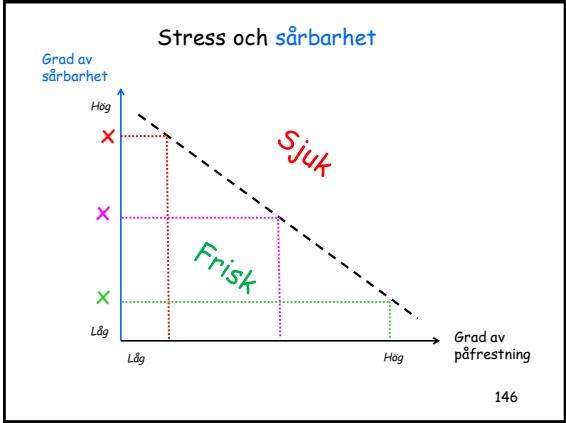
144



145

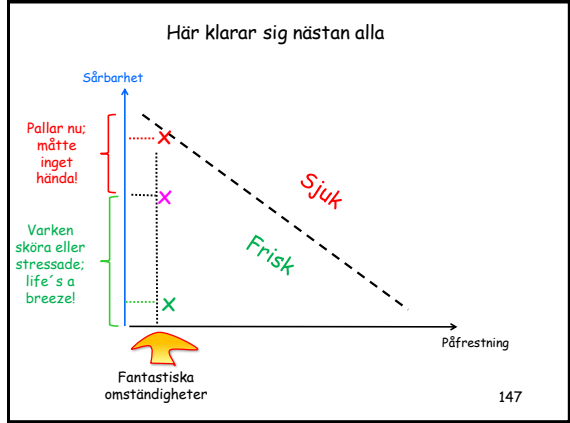
Caspi et al, Science 2002

145



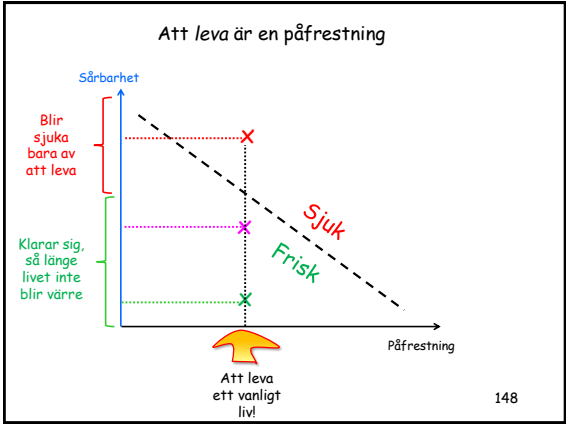
146

146



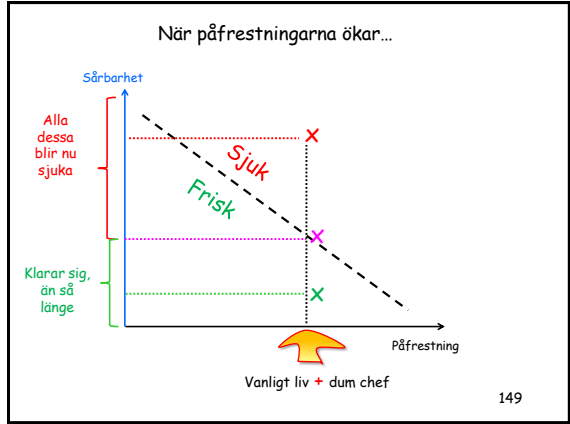
147

147



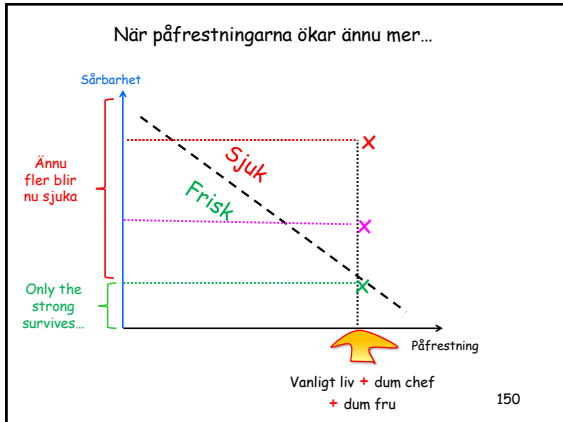
148

148

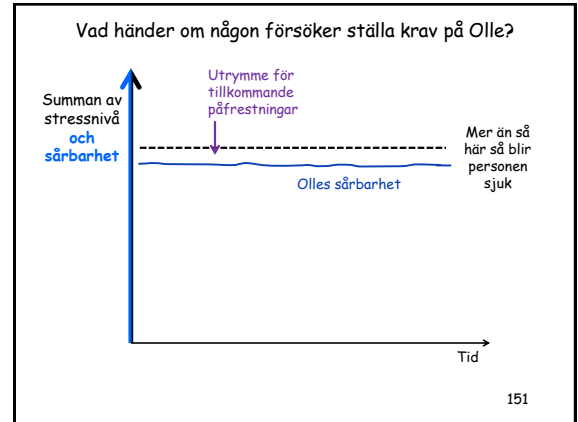


149

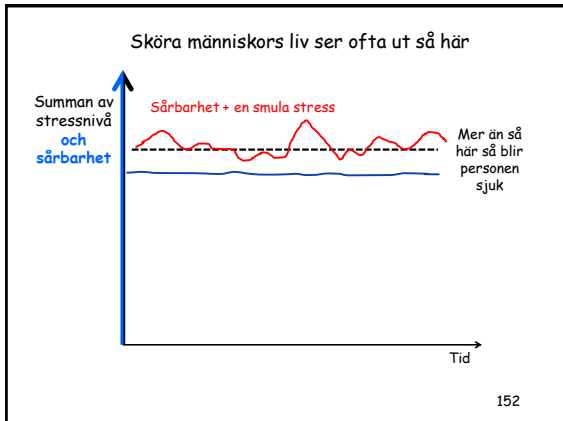
149



150



151



152

- Ofta är det ganska komplext
- Ärftlighet
  - Biologiska faktorer före/efter födelsen
  - Barndom och uppväxt
    - separationer
    - förluster
    - missbruk
    - psykisk sjuk
    - emotionell försummelse
  - Kroppslig sjukdom
  - Missbruk
  - Annan psykisk sjukdom
  - Sociala/existentiella problem
    - skilsmässa
    - ensamhet
    - konflikter
    - arbetslöshet
    - för mkt arbete
    - för höga krav socialt
    - för höga krav på arbetet
    - understimulering
    - ekonomiska problem
    - andra förluster och livshändelser
- 153

153

- Sårbarhet för psykisk sjukdom alstras tidigt
- Ärftlighet
  - Biologiska faktorer före/efter födelsen
  - Barndom-uppväxt
    - separationer
    - förluster
    - missbruk
    - psykisk sjukdom
    - emotionell försummelse
- ➔
- Personlighetsavvikelse
- 154

154

- Många faktorer kan både alstra en långsiktig ökad sårbarhet och generera stress i nuet
- Psykisk sjukdom
  - Personlighetsavvikelse
  - Kroppslig sjukdom
  - Missbruk
  - Sociala/existentiella problem
    - Ensamhet
    - Förluster (materieilt, socialt, psykologiskt)
    - Skilsmässa
    - Konflikter
    - Ekonomiska problem
    - Arbetslöshet
    - För mkt arbete
    - För höga krav socialt eller på arbetet
    - Understimulering
- 155

155



## Varför gå över ån efter vatten?

Många barn är i praktiken "föräldralösa"

- 200 000 barn har missbrukande föräldrar.
- 200 000 barn blir vittne till våld i hemmet.
- 80 000 barn misshandlas själva i hemmet.
- 80 000 barn har psykiskt sjuka eller störda föräldrar.
- 30 000 barn utsätts för sexuella övergrepp.
- 10 000 barn har föräldrar i fängelse.

Monica Dahlström-Lannes, f d våldsbrottsutredare, SvD

156

## Riskfaktorer för depression hos unga, i turordning

1. Konflikter med kamrater
2. Konflikter mellan föräldrar
3. Konflikter med föräldrar
4. Föräldrars bristande närvaro
5. Egen kroppslig sjukdom



157

## Sårbarhet för psykisk sjukdom alstras tidigt

Övergrepp  
Misshandel  
Incest  
Emotionell försummelse  
Separationer  
Förluster  
Missbruk  
Psykisk sjukdom



Personlighetsavvikelse

158

158

Det enda som skiljer "mycket lyckliga personer" från normallyckliga personer är förekomsten av "rika och tillfredsställande sociala relationer".

Ed Diener och Martin Seligman

159

Hur vi kommunicerar med andra bestämmer i slutänden vår livskvalitet.

Anthony Robbins, utbildare och coach.

160

Är mina relationers kvalitet en slump?



161

161

Varför har vi det som vi har det tillsammans?

Goda relationer är resultatet av ett antal väl definierbara **personliga egenskaper och beteenden**



162

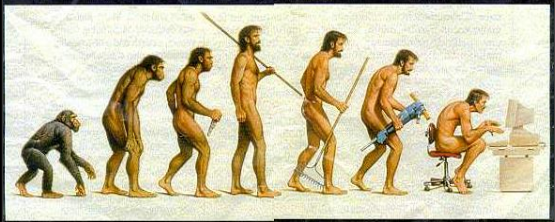
Viktigaste faktorn för hur långt liv du får:

Hur många människor du älskar!



163

Vi har hamnat helt fel!



164

Anknytningsstörningar och tillitsbrist

Störd anknytning till vårdnadsgivaren

Stört samspel med vårdnadsgivaren

Maladaptiva förhållningssätt och strategier hos barnet

Bristande förmåga att hitta ändamålsenliga sätt att relatera till andra människor



165

Psykisk ohälsa hos unga har fördubblats eller trefaldigats de senaste 20-30 åren

Två huvudförklaringar:

1. Svårare att komma in på arbetsmarknaden.
2. Den ökade individualismen och valfriheten upplevs stressande (försörjning, partner, vänner, religion, kön...).



Sven Bremberg, statens utredare, docent vid Statens folkhälsoinstitut

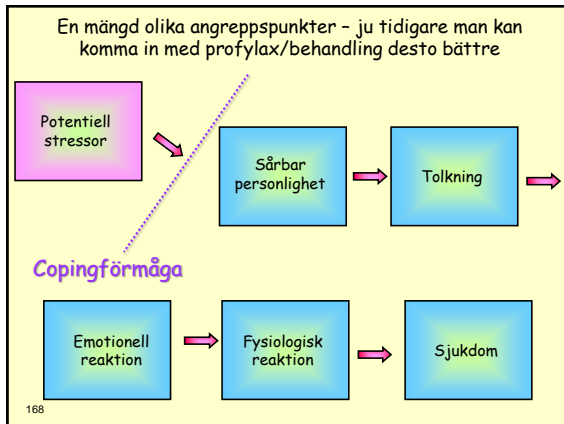
166

De flesta kan gå ner i vikt ett tag...

Bli återställd - behandla

Förbli återställd - behandla och förebygga

167



168

1. Kunskap
2. Professionell behandling
3. Egenvård (= ett klokt liv)
  - Lära om
  - Aktivering
  - Motion
  - Kost
  - Mening
  - Gemenskap
  - Kärlek
  - Jobbet
  - Alkohol
  - Slappna av
  - Humor
4. Effektivt tänkande

169



170

Låt inte någon lura dig...

**Bra psykiatri tar TID!**

171

171

Och...

**Läs journalen!**

172

172

Undanröj - om möjligt - eventuella utlösande och bidragande faktorer

- ❖ Konflikter
- ❖ Psykosociala problem
- ❖ Missbruk
- ❖ Somatisk sjukdom
- ❖ Läkemedel

173

173

## Några tankar från en klok expatient

- **Delaktighet är centralt.** Förutsätter att patienten får information.
- **Delaktighetstrappan:** information → konsultation → dialog → samarbete → medbestämmande.
- **Förklara SYFTET** med vården/inläggningen, liksom med eventuella formulär man ber att få ifyllda.
- **Förvarna om eventuella biverkningar**, för att inte äventyra förtroendet.
- Målet är att patienten ska få den vård hen behöver, och att hen ser att hen får det.
- Vid bältesläggning: Tala till patienten hela tiden, håll kontakten levande, fråga vad som hjälper och känns bra. Patienter är vår medmänniska även i de allra svåraste stunderna.

174

## Ett gott liv, minikursen: vad får mig att må bra?



175

## När behöver patienten läggas in?

1. Svårt lidande, **omänsklig situation** att befinna sig i.
2. **Hög självmordsrisk** (hur hög?).
3. **Svårbedömd självmordsrisk?**
4. Risk för våld mot annan, dvs "farlighet".
5. Funktionssvikt, **klarar sig inte i boendet**.
  - Får ställas i relation till det stöd patienten har från familj, anhöriga, psykiatri, hemtjänsten och socialtjänsten.
  - Får inte i sig mat.
  - Sover knappt på nätterna.
  - Klarar inte att sköta sin hygien.
  - Klarar inte skötseln av hemmet, betala räkningar etc.
  - Kommer inte ut från bostaden.
  - Super ner sig.

176

176

## När behöver patienten läggas in?

6. Beter sig socialt olämpligt, terroriserar grannar, **riskerar vräkning**.
7. **Utmattade anhöriga**.
8. **Svåra konflikter** med anhöriga.
9. **Uppenbart behov av vård som inte kan ges i hemmet** (ECT, medicinering som patienten vägrar ta etc).
10. Depression
  - Med depressiva vanföreställningar eller andra psykotiska inslag.
  - Postpartum.
  - Blandepisod (mixed state).
  - Hopplöshetskänslor.
  - Suicidrisk.
11. Vissa allvarliga tillstånd - mani, postpartumpsykos, allvarlig psykos.

177

177

## När behöver patienten läggas in?

Man behöver alltså vid telefonkonsultationen klarlägga såväl **symtom och lidande** som patientens **funktionsnivå** och **tillgång till stöd och hjälp**.

- "Hur går det för dig hemma nu när du har det så svårt?"
- "Finns det någon som bryr sig om dig när du mår så här?"
- "Har du någon som hjälper dig?"
- "Är det någon som ringer dig ibland?"
- "Någon du kan ringa?"
- "Blir dina räkningar betalda?"
- "Sover du på nätterna?"
- "Får du i dig mat på dagarna?"

178

178

## Akut inläggning

- **Självmordsrisk**.
- Depressiva vanföreställningar eller andra allvarliga psykotiska inslag som gör att **patienten inte tänker och handlar rationellt**.
- **Intoxikation**, medicinpåverkad, sluddrar.
- **Risk för skada på andra**.
- **Katastrofal social situation**, är i färd med att förstöra sitt liv.
- **Outhärdlig situation, svår hopplöshet**, nattsvart (självmordsrisken är sannolikt hög även om patienten förnekar det).

179

179



180



181



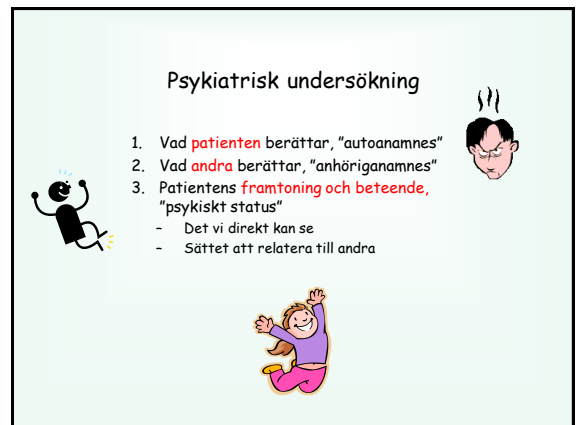
182



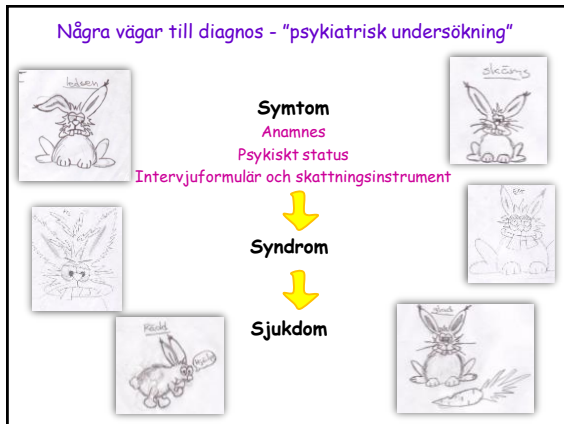
183



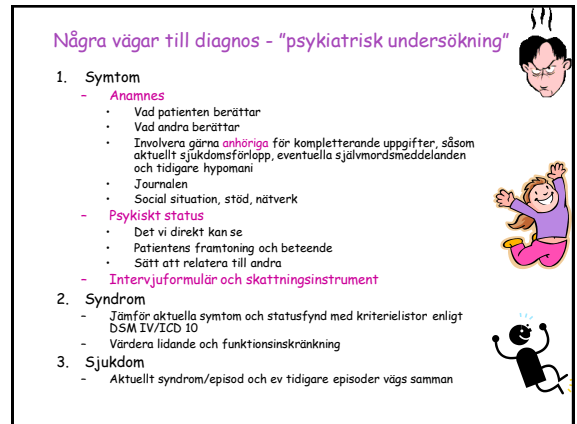
184



185



186



187

- Vad vill vi veta?
1. Vem är patienten?
  2. Har hon kontakt med vården nu, **någon att vända sig till?**
  3. Har hon fått någon **diagnos**? Tidigare sjukhistoria?
  4. Hur mår hon **just nu**?
  5. Vad är det som gör att hon **ringer just nu**? Har något hänt?
  6. Vad är **det värsta** som skulle kunna hända nu? Vilken är hennes största rädsla/farhåga?

188

- Vad vill vi veta?
7. Vad har hon **själv försökt göra** för att må bättre?
  8. **Vad vill hon själv ha nu** - förståelse och tröst, någon att samtala med, goda råd, hembesök, kontakt med akutmottagning eller öppenvård, inläggning?
  9. **Vilket stöd har hon** runt omkring sig? Anhöriga, vänner, nätverk?
  10. **Finns det en suicidrisk?** Hur stor?
  11. **Anhöriga/närståendes uppfattning** om situationen.
  12. Är patienten **positiv till** tidigare vård och **det du föreslår?**

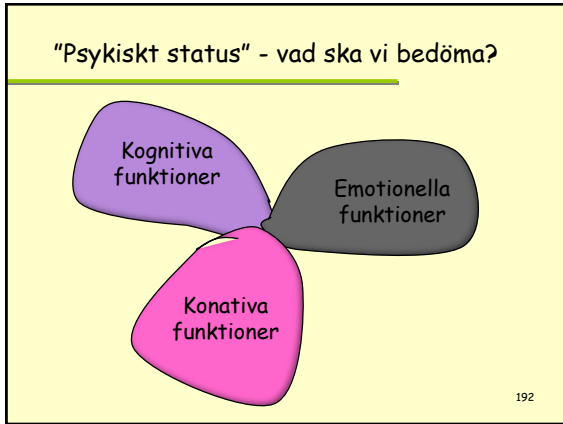
189

- Det viktigaste
1. Samtalet är ofta patientens **första kontakt** med psykiatri och formar hennes bild av psykiatri.
  2. Samtalet är en **del av behandlingen**.
  3. "Play it safe!"
    - Vi ska inte gissa vad patienten troligast lider av utan se till att patienten får rätt omhändertagande utan risk.
    - **Låt inte uttalande eller outtalande förväntningar påverka dig** (många samtal, snabba samtal, "effektivitet", avhålla patienterna från att besöka vården).
    - Glöm aldrig att värdera suicidrisken (även om patienten inget säger).
  4. **Får du inte hyggligt god kontakt med patienten faller hela bedömningen.**
    - En patient som inte upplever att du bryr dig - på riktigt - kommer inte att få ut eller göra något av samtalet.
    - Ilska och otrevliga patienter har högre självmordsrisk.

190

- Det viktigaste
5. Vid osäkerhet - **fråga om det finns någon mer du kan få prata med.**
  6. **Involvra patienten!**
    - Summera det som framkommit och förmedla din bedömning till patienten.
    - Fråga om du förstått rätt.
    - Fråga vad patienten själv tycker vore det bästa att göra nu.
  7. **Föreslå**, utifrån utfallet av punkt 6, vad du tycker vore den bästa hanteringen och **fråga** patienten vad hon tycker om detta förslag.
  8. Om inte, **fråga ånyo** vad patienten föreslår och försök hitta den bästa möjliga **kompromiss** som patienten samtycker till.
  9. **Gör en överenskommelse med patienten!**
  10. **Tacka för samtalet och hälsa välkommen åter.**

191



192

- Hur ser patienten ut?
    - Hur är han klädd?
    - Misbrukstecken?
    - Skårår på handlederna?
    - Avmagrad?
  - Fullt vaken?
  - Fullt orienterad?
  - Intellektuella funktioner
    - Minne?
    - Beräkning?
  - Ger han fullgod kontakt?
    - Formellt?
    - Emotionellt?
  - Sinnesstämning
    - Neutral?
    - Sänkt, irriterad, dysforisk?
    - Förtroende, euforisk, irriterad, expansiv, grandios?
  - Affekter
    - Labil, avtrubbade, indekvala?
    - Orolig, ångestfylld?
    - Hatfull, aggressiv?
  - Motorik och mimik
    - Motorisk oro, rastlös?
    - Hämmad motorik och mimik?
  - Tal
    - Färdigt, enstavigt, stackato, avslutade, idéfattigt?
    - Flöjande, talträngd, hög röst, svår att avbryta?
  - Hur tänker patienten?
    - Koncentrationssvårigheter?
    - Innehållsfattigt?
    - Lösa associationer, tankeflykt, splittrad?
    - Tankestopp?
    - Tankesträng?
    - Förbisvar?
  - Vad tänker patienten?
    - Depressivt tankeinnehåll?
    - Grandios tankeinnehåll?
    - Övervärldiga idéer?
    - Vanföreställningar?
    - Tvångstänkar?
  - Perceptionsstörningar?
    - Illusioner?
    - Hallucinationer?
  - Självordsbenägenhet?
    - Livsleda, hopploshet, dödsönskan, självmordstänkar, självmordspänar, självmordsförsök?
  - Sjukdomsinsikt och behandlingsmotivation
- 193

193

- ## Ett psykiatriskt status bör alltid innefatta:
- Vakenhet
  - Orienteringsgrad
  - Kontaktförmåga
  - Stämning
  - Psykostecken
  - Livsleda/suicidtankar/suicidhandlingar
  - Sjukdomsinsikt och behandlingsmotivation
- 
- 194

194

Hur kan jag undvika att dräneras av mitt arbete?

195

195

För att orka ge ett gott bemötande och ha något att ge patienten måste jag själv må bra!

196

196

Två frågor när vi möter människor med psykisk ohälsa:

Hur kan jag hjälpa den andre?


Hur kan jag ta hand om mig själv under tiden?

197

197

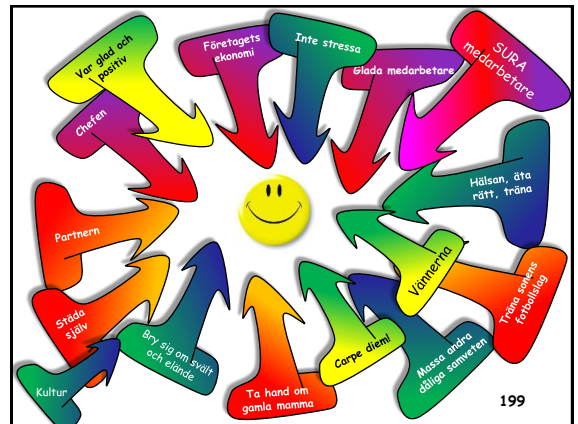
"Private victories precede public victories"

Kan reglera **din egen** stress



Klarar att hjälpa andra reglera **sin** stress

198



199

199

Det är inte ofarligt att arbeta med människor

- Martyrskap
- Byråkrati
- Sjukdom
  - utbrändhet
  - utmattningssyndrom
  - depression
- Personlighetsförändring
  - känslomässig avtrubning
  - moraliska defekter
  - bitterhet och cynism

200

Hur är din arbetsplats?

Skadlig?

Ofarlig?

Hälsosam?

Hälsöfrämjande?

Hälsoskapande?

201



Varför skulle någon vilja jobba här?

204

Arbetsglädje - ett annat ord för energi och effektivitet



Varför är inte arbetsglädje en fast punkt på dagordningen?

Tack till Christer Olsson

205



Kört från start?

Är arbetsglädje ö h t möjlig i ett tillräckligt dåligt system eller med en tillräckligt dålig chef?

206

206

**Vi vill inte ha:**

- meningslösa sammanträden
- strategiplaner
- organisationsplaner
- omorganisationer
- byråkrati
- implementeringar
- budgetmonomani
- enfaldighet
- hyckleri

Vi vill inte ha tråkigt!

**Vi vill ha några få, tydligt definierade uppgifter - och en massa roliga upplevelser som belöning!**

Vi vill ge något, och vi vill få något - kärlek, glädje, mening och gemenskap.

...vi vill ha en färgstark, livsbejakande stam att vara del av...

**Vi vill ha kul på jobbet!**

207

207

Om du börjar må allt sämre - kommer någon att märka det och ta upp det med dig?



208

208

Om du skulle råka bete dig som en komplett idiot - vem skulle tala om det för dig?



Och om du börjar må allt sämre - kommer någon att märka det och ta upp det med dig?

209

209

Vår arbetsglädje, vår kärleksfulla relation till patienterna och vår förmåga att få ut något av arbetet för egen del är det viktigaste för kvaliteten på vårt arbete!

Tom viktigare än regionala vårdprogram, evidensbaserad vård och senaste behandlingsskriket.

Personal som vantrivs kan i längden inte ge god vård eller omvårdnad.

**Därför vill jag mest prata om oss!**

210

210



Oscar

211

211

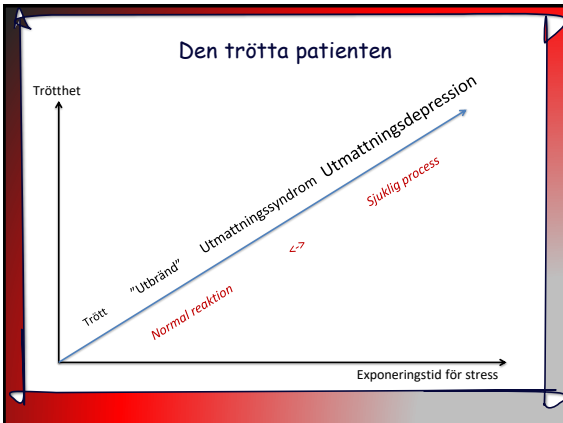


212

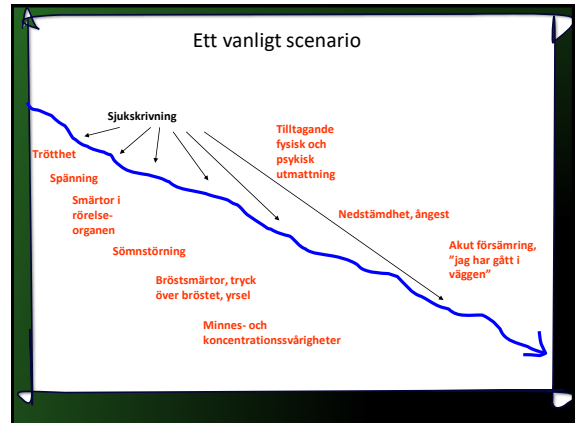
### Hur blir vi av för mycket stress?

- Tunnelseende
- Cyniska
- Försvarsinställda
- Sömnpromblem
- Rigida
- Ökad ljudkänslighet
- Irritabla
- Minnesproblem
- Lättkränkta
- Koncentrations-svårigheter
- Aggressiva
- Nedstämdhet
- Intoleranta
- Ångest
- Trötta
- Kroppsliga besvär
- Uppgivna

213



214



215

### Burnout enligt Maslach

1. Utmattning
2. Distansering → cynism
3. Minskad personlig effektivitet

216

### Burnout enligt Maslach

1. **Utmattning**
  - stresskomponent
  - dränerade emotionella och fysiska resurser
2. **Distansering → cynism**
  - interpersonell dimension
  - överskriden ansvarskänsla gentemot arbetet
3. **Minskad personlig effektivitet**
  - påverkad självbild
  - känsla av inkompetens och saknad produktivitet

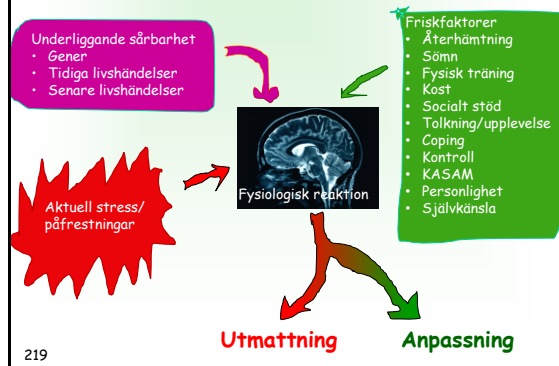
217

## Kriterier för utmattningssyndrom

1. Hög stress minst sex månader
2. Symtom minst två veckor
3. Brist på psykisk energi eller uthållighet dominerar
4. Minst fyra av följande varje dag minst två veckor
  - Koncentrations- eller minnesstörning
  - Kan inte hantera krav eller göra saker under tidspress
  - Emotionell labilitet eller irritabilitet
  - Sömnstörning
  - Påtaglig kroppslig svaghet eller uttrötthet
  - Kroppsliga symptom - muskelsmär, yrsel, hjärtklappning, magproblem, ljudkänslighet

218

## Utmattningssyndrom - en balansmodell



219

## Vilka drabbas?

"... en övervikt av unga till medelålders kvinnor, ambitiösa, välbegåvade och framgångsrika, som under en längre tid envist förnekat och kämpat emot kroppens och själens varningssignaler innan de brutit samman."

Lars Tauvon, Läkartidningen nr 46 2007

220

## Kan det drabba DIG?

- Högutbildad, överbelastad hjärna.
- Lojal, engagerad och hårt arbetande
  - höga krav på sig själv
  - perfektionism
  - stort kontrollbehov
- Ofta hög belastning även hemma.
- Förnekar och kämpar envist emot kroppens och själens varningssignaler.
- Rationaliserar bort allt annat i livet än jobbet.
- Upptäcker att de "brunnit förgäves".
- **Bygger sin självkänsla på förmågan att prestera goda arbetsresultat.**

221

221

"Gemensamt för dessa personer är att de sedan tidig ålder varit mycket prestationsinriktade och i vuxenlivet kan de i pressade situationer inte bedöma vad som är möjligt eller omöjligt att prestera."

"För att visa sin duglighet har dessa personer varit snälla, duktiga och lydiga i sin strävan att bli accepterade. De har ständigt kämpat för att anpassa sig till andras krav och i alla lägen försökt göra sitt bästa för att bli den person de tror att andra vill att man ska vara."

Sagt av Britt W. Bragée

222

## Alltför god arbetsetik en orsak till utbrändhet i Sverige?

- På svenska arbetsplatser råder brist på accepterade mekanismer för att hantera konflikter mellan krav och förmåga. Svenskarna fortsätter under alla omständigheter att vara trevliga och duktiga. Den som utsätts för orimliga krav från kunder, arbetsgivare, ledning eller medarbetare i Sverige brukar svälja hårdare istället för att angripa källan.
- **M a o: I Sverige ställs krav på hög prestation och oavbruten trevlighet på arbetsplatsen, även i ohållbara situationer. Det gör att några blir sjuka och går hem.**
- **Normmännen rycker på axlarna.**
- **I USA och Storbritannien** visar lågavlönade ointresse eller t o m inkompetens när arbetet upplevs alltför besvärligt - och de gör det utan att skämmas.
- **I Danmark, Storbritannien och USA** tillåts viss aggressivitet när man tycker att något eller någon gått över gränserna.

Björn Isfoss, läkare, Läkartidningen nr 10, 2005

223



224



225

Vanliga tidiga stressvarningar

Sömnrubbingar	Insomningssvårigheter, för tidigt uppvaknande, stort sömnbehov, trött trots mycket sömn
Känslöpåverkan	Olust, ångest, nedstämdhet
Interpersonellt	Irriterad, sur, arg, missnöjd, tycker sämre om andra, konflikter, cynism, arrogans
Energiproblem	Överaktivering, trötthet, allt tar emot
Kognitiva symptom	Minne, koncentration, handlingskraft, känslighet för ljud
Kroppsliga besvär	Värk, trötthet, yrsel, illamående, magbesvär

226

226

- Några stressvarningar att vara uppmärksam på
- Slutar bry sig om vad som händer.
  - Reagerar på sätt som inte är en likt.
  - Irritabel över småsaker.
  - Irritabel på sina medmänniskor, tycker inte lika mycket om dem längre.
  - Trött på morgonen trots flera natters tillräcklig sömn.
  - Kroppsliga signaler (magen, hjärtat, huvudvärk).
- 227

227

- Kan jag som chef eller medarbetare identifiera anställda med risk för utmattning?
- Individens själv saknar ofta sjukdomsinsikt och stupar på sin post.
  - Någonting har ändrat sig, den anställde är sig inte lik, reagerar inte som hen brukar.
  - Spänd, forcerad, svår att nå, lyssnar inte, tutar och kör.
  - Negativa känslor, irritabilitet, reagerar på småsaker, missnöjd med andra, konflikter.
  - Brist på glädje och spontanitet.
  - Ointresse och likgiltighet, bryr sig inte.
  - Trött efter ledighet.
- 228

228

- Hur vet jag att jag inte är på väg att köra slut på mig själv?
- Sover gott, vaknar utvilad
  - Tycker om människorna omkring mig
  - Gott humör, positiva känslor, ingen oro, kul med en ny dag
- 229

229



Mycket "stress" handlar egentligen om vantrivsel på jobbet.

Då hjälper det inte att jobba mindre - du måste **ÄNDRA** på något!

230

### UTBRÄNDHET BEROR INTE ALLTID PÅ FÖR MYCKET ARBETE

- Bristande överensstämmelse med de **förväntningar** man själv har.
- För svåra uppgifter, **orimliga krav** och förväntningar.
- **Understimulering** och uttråkning.
- **Belöningen uteblir**
  - Resultaten uteblir, man når inte det man föresatt sig, brunnit förvägas.
  - För litet återkoppling, man ser inte sina resultat.
  - Man får för litet tillbaks, för litet känslomässig näring.
- **Konflikter** med kollegor, ledning eller kunder.
- **Negligering** och **kränkningar**.
- Allmänt **dålig stämning** på arbetsplatsen.
- **Vantrivsel** med arbetsuppgifter, kollegor och kunder.
- Man ser **ingen mening** med det man gör.
- **Kompromisser** och konflikter mellan arbetets krav och den egna integriteten.

Vilka av dessa problem riskerar **du**?

231

### Håller du med?

"Stressen handlar sällan särskilt mycket om hur mycket du arbetar. Det handlar istället framför allt om **hur du mår och känner dig när du arbetar.**"




"Happiness is the only lasting cure for stress."

233

Bättre att ha kul femtio timmar än att vantrivas trettio!

234

### Vad menar vi med "stress"?

- **Stressstimuli / stressbelastning** (ospecificikt, kognitionen avgör i viss mån)?
- **Stressupplevelse** (subjektivt, filtrerat genom individens "coping-förmåga")?
- **Stressreaktion?**
- **Stressbeteende?**
- **Stressrelaterad ohälsa?**

235

#### "Negativ" stress

- Upplevelse av **bristande kontroll**, **oförmåga** att hantera kraven.
- **Långdragna konflikter** och **osämja** är synnerligen skadligt.
- Det jag upplever som **fel, dåligt**, något jag inte vill ha är definitivt dåligt för knopp och hjärna.
- **Oro för stressens effekter** gör den farligare.
- Både **kognitiv och fysiologisk stress** kan vara "negativ".

#### "Positiv" stress

- **Roligt, utmanande och spännande**, om än för mycket just nu.
- **I linje** med mina kärnvärden, ger upplevelse av mening, glädje, att göra något gott för andra.
- Om jag ser till att sova bra och återhämta mig regelbundet, och om jag inte själv är orolig för att bli sjuk av stressen tål jag vanligen en hel del.
- Men om jag försummar biologiska behov - sömn, hjärnvila, kost, avspänning - kan jag bli sjuk ändå.

236



237

**"Kognitiv" stress**

- Detta borde inte hända.
- Det får inte vara så här.
- Detta är orättvist.
- Man är taskig mot mig.
- Jag klarar inte det här.
- Ger främst "kognitiva" effekter - missnöje, bitterhet, personlighetspåverkan, uppgivenhet, cynism.
- Kan leda till sjuklighet.

**"Fysiologisk" stress**

- Hjärna och kropp körs på övervarv.
- Försummar biologiska behov - sömn, hjärnvila, kost, avspänning.
- Stress utan återhämtning stör de rent biologiska funktionerna - återuppbyggnad och reparation av kroppen.
- Leder till utmattningssyndrom och annan ohälsa.
- Ger hjärnskador på sikt.

238

Hög arbetsbelastning värre...

- När det inte är roligt.
- När det inte upplevs meningsfullt.
- Vid bristande återhämtning.
- Vid oförmåga att koppla bort de känslomässiga påfrestningarna på fritiden.
- När tillräckligt socialt stöd saknas.
- När arbetet kräver att man förställer sig.
- Vid bristande överensstämmelse mellan arbetstagarens och arbetsplatsens förväntningar.
- När uppgifterna kommer i konflikt med ens personliga integritet.

2019-05-22 Michael Rangne 239

239

Ett rationellt förslag:

Om du nu ändå befinner dig på den här arbetsplatsen just nu kan du lika gärna ge litet av dig själv.

För din egen skull.

Vilket inte alls hindrar att du samtidigt letar efter ett nytt jobb om ditt nuvarande inte är bra för dig.

240

240

När du har för mycket - bestäm dig

**Antingen** skottar du på ett tag till, tar vara på glädjemenen och ser glad ut.

**Eller** så ser du till att din överbelastning märks och får konsekvenser för arbetsplatsens resultat, så att din chef blir så illa tvungen att göra något åt situationen.

241

241

Vilket väljer du?

1. Jag ska se till att trivas på jobbet, så snart någon avlägsnat
  - min idiot till chef
  - alla korkade kollegor
  - kundslöddret
  - hela jävla IT-skiten
  - alla meningslösa arbetsuppgifter

eller
2. Visst, världen är full av idioter men jag tänker ha kul i alla fall!

242

242

## "Positiv" och "negativ" stress

### "Negativ" stress

- Upplevelse av **bristande kontroll**, oförmåga att hantera kraven.
- **Långdragna konflikter och osämja** är synnerligen skadligt.
- Det jag **upplever som fel**, dåligt, något jag inte vill ha är definitivt dåligt för kropp och hjärna.
- **Oro för stressens effekter** gör den farligare.
- Både **kognitiv och fysiologisk stress** kan vara "negativ".

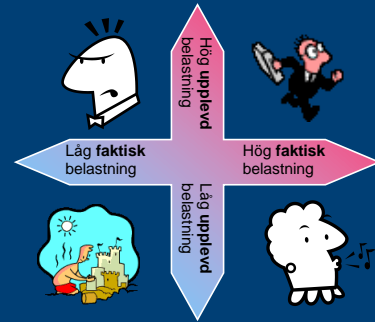
### "Positiv" stress

- Roligt, utmanande och spännande, om än för mycket just nu.
- I linje med mina **kärnvärden**, ger upplevelse av mening, glädje, att göra något gott för andra.
- Om jag ser till att sova bra och **återhämta mig regelbundet**, och om jag inte själv är orolig för att bli sjuk av stressen tål jag vanligen en hel del.
- Men om jag **försummar biologiska behov** - sömn, hjärnvila, kost, avspänning - kan jag bli sjuk.

243

243

## Att vara "stressad"



244

244

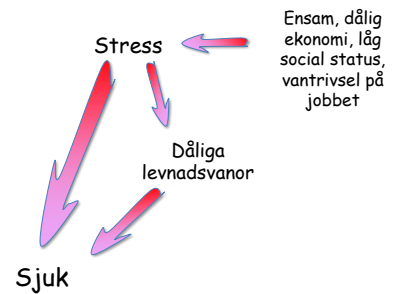
## Två allvarliga former av stress

1. **Akut stress** som överstiger människans förmåga att **hantera påfrestningen** och någorlunda snabbt återvinna sin balans (t ex PTSD). Akut stress kan t o m orsaka hjärtinfarkt och död rakt av.
2. **Kronisk stress** som kan leda till skador när den inte medger tillräcklig **återhämtning** (t ex utmattningssyndrom). Stress utan återhämtning **stör de rent biologiska funktionerna** - återuppbyggnad och reparation av kroppen.

245

247

## Från stressad till sjuk - direkta och indirekta effekter



246

248

Vad kan jag själv göra för att skydda mig mot skadlig stress?

## Tips för optimal prestation utan för hög stress

- Ät fler men små måltider.
- "Matcha" din energinivå och koncentrationsförmåga mot dina arbetsuppgifter.
- Träna regelbundet.
- Rör på dig regelbundet.
- Sov tillräckligt.
- Undvik rökning, alkohol och övervikt.
- Lär dig en enkel stressreduceringsteknik.

248

## Vad alla behöver behärska

Ha så goda kunskaper om hur jag känner igen och hanterar stress att jag inte kommer att gå under på en dålig arbetsplats.

Jag kommer istället snabbt att inse läget, ändra kurs och/eller begära förändring och vid utebliven effekt dra - **innan** stressen hinner skada mig.



249

249

## Vägar att hantera stress

### Problemlösning

Övertala, söka medkänsla, avvakta, väcka skuld känslor, gnälla, spela modig, visa förakt



### Kamp-/flyktprogram

Gaspådrag: sympatiska nervsystemet



### "Spela död"-program

Broms: parasympatiska nervsystemet

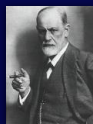
250

250

Må bra själv på **NÅGOT** vis -  
**DITT** vis!

251

## Vad utmärker en frisk människa?



Förmåga att älska och arbeta.

"Arbete kräver kärlek. Och kärlek kräver arbete!"

252

252

## Tonåringens perspektiv

Varför försaka en massa saker som ger glädje och njutning **just nu**, för att det i bästa fall inte ska hända något trist långt in i framtiden?



253

Vad behöver jag själv för att ge ett gott bemötande?

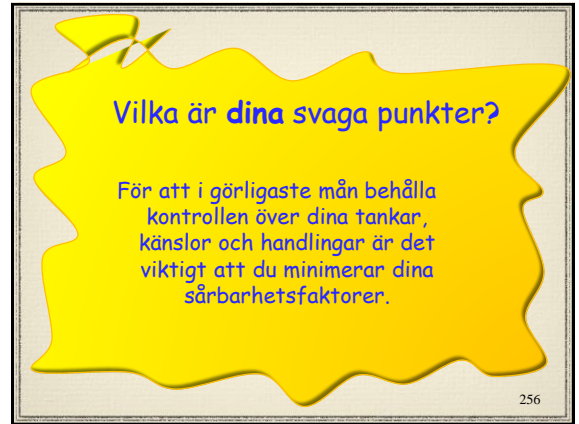


254

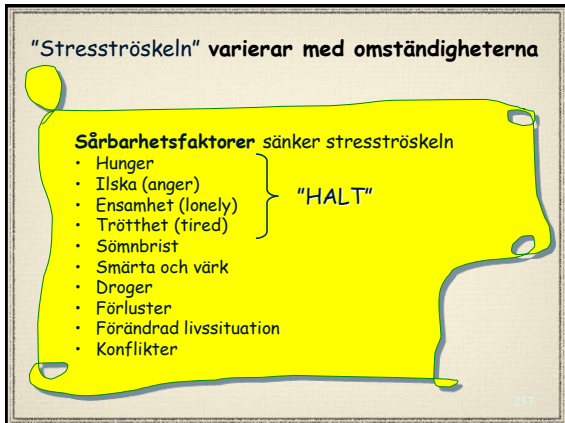




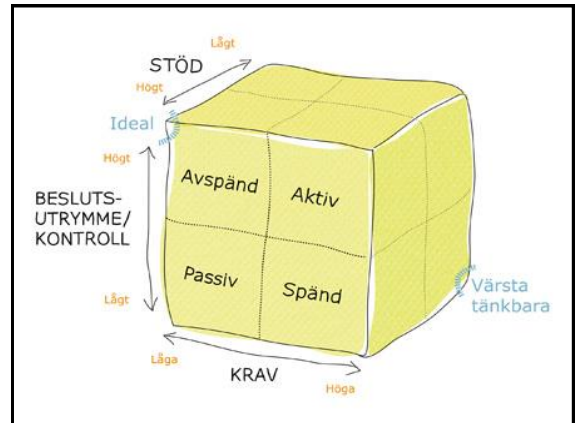
255



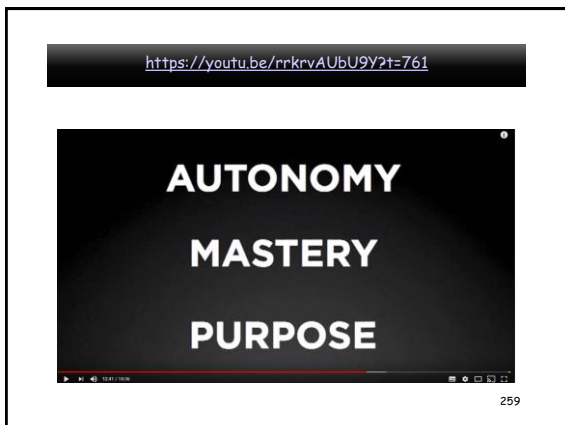
256



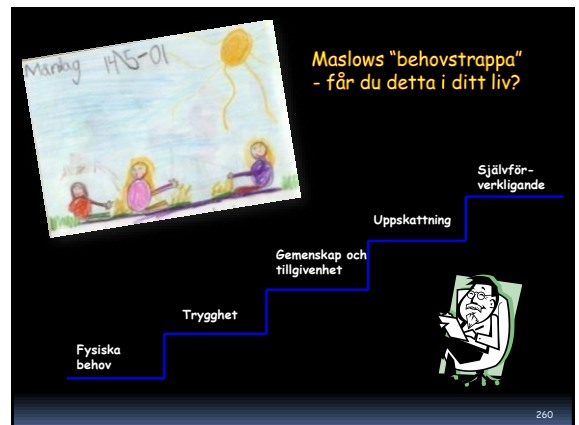
257



258



259



260



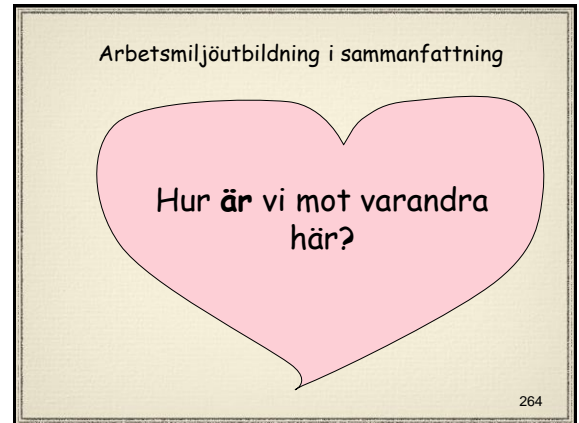
261



262



263



264



265



266

Föräldrarnas första bud?

"Det är inte bara Yao Jiaxin. Vi är allihoppan sjuka. Vi måste inse att bästa uppfostran är att lära barnen älska sina medmänniskor."

Li Chengping

267

Må bra på jobbet i sammanfattning

Välj kollegor

268

SvD Näringsliv söndag 24 juli 2011

**Snälla kollegor förlänger livet**

Vänliga kollegor som hjälper dig i arbetet förlänger livet. Det visar forskning från universitetet i Tel Aviv i Israel, som presenteras i tidningen Health Psychology. I studien har 820 personer från olika branscher följts under 20 år. Personerna fick i början av studien svara på frågor om sin arbetsmiljö, bland annat graden av socialt stöd. Resultatet visar att de som hade ett gott stöd levde längre.

ANNA DE LIMA FAGERLIND

SvD 21 aug 2011

269

...inte bara kollegor, förresten

Välj chef

270

**Dålig chef ökar risken för hjärtinfarkt**

Den som upplever sig ha en dålig chef löper högre risk för negativa hälsoeffekter senare i livet. Det visas i en ny doktorsavhandling från Karolinska institutet.

Män i Stockholmsområdet som när en studie inleddes var missnöjda med sin chef löpte 25 procent större risk att drabbas av hjärtinfarkt under den påföljande tioårsperioden.

Mönstret kvarstod vid korrigering för traditionella riskfaktorer.

Avhandlingen visar också att den som upplever att ledarskapet på jobbet är dåligt löper ökad risk för sjukfrånvaro, medan bra chefer tvärtom minskar risken för sjukfrånvaro.

Avhandlingen bygger på intervjuer med närmare 20 000 anställda i Sverige, Finland, Tyskland, Polen och Italien.

271

Att välja arbetsplats

Naturligtvis är det trevligt med en arbetsplats där du får ägna dig åt det du brinner för, men i fel miljö bränns du ändå ut.

Leta arbetsplats

1. vars värderingar överensstämmer med dina
2. med kollegor som du tycker om och trivs med, och som tycker om dig
3. med en riktigt bra chef

272

## Ledarskap, enbildskurs

Behandla dina  
medarbetare väl!

273

273

## Mail till medarbetarna om att jag nu skaffat en ledarskapsfilosofi

1. Behandla alla väl
2. Aldrig ljuga för er
3. Göra mitt allra bästa för att ordna allas önskade ledigheter

274

## Utökad ledarskapsfilosofi

1. Man visar integritet och karaktär i alla lägen.
2. Man har tydliga värderingar och principer och står för dem i alla riktningar.
3. Man är rättvis - vilket inte innebär att man behandlar alla lika, däremot att alla behandlas utifrån samma värderingar och principer.
4. Man tar fullt ansvar för sig själv och sina handlingar, och skyller aldrig på andra.
5. Man är pålitlig, ärlig och autentisk.
6. Man bryr sig om sina medarbetare som människor, inte bara som produktionsfaktorer, och visar det i praktisk handling.
7. Man behandlar alla väl, så väl som det är möjligt i systemet.

275



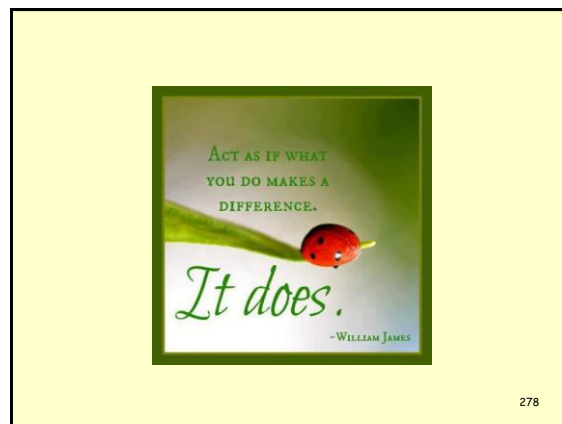
277

## Stöd- och samtalsmöjligheter

- "Debriefing".
- "Avlastningssamtal".
- "Teknisk debriefing": renodlad genomgång av händelseförlopp och insatser. Ingen bearbetning -> ringa traumatiseringsrisk.
- Informell "time-out" där personalen träffas och pratar om det inträffade.
- Individuell samtalskontakt när så behövs.
- Kamrattstödjare.

Modifierat från "Krisberedning i arbetslivet" av Aron, Coltheberg och Westrell

276



278

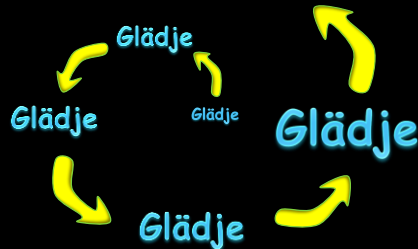
Skulle jag vilja ha mig själv  
till arbetskamrat?

Varför/varför inte?

279

279

Glädje



280

280

### Känslor smittar

En lycklig medarbetare kan  
entusiasmera en hel avdelning...

...en enda surskänk kan å andra sidan  
totalförstöra den.

281

281

En fråga till kronikern

"Har du testat att under en månad  
vara riktigt jädrans trevlig mot alla du  
möter, bara för att se vad som  
händer?"

"Även mot dem du inte tycker  
förtjänar det!"

282

När du har för mycket - bestäm dig

Antingen skottar jag på ett tag till, tar vara  
på glädjeämnen och ser glad ut.

Eller så ser jag till att min överbelastning  
märks och får konsekvenser för  
arbetsplatsens resultat, så att min chef blir  
så illa tvungen att göra något åt situationen.

283

283

Två bra frågor att ha  
med sig

Vad är det  
bästa jag kan  
göra just nu?

Vilka  
valmöjligheter  
har jag just  
nu?

284

284

Tips för att trivas med sitt jobb OCH bli en uppskattad medarbetare

Vad BEHÖVS här just nu?

↓

Hur kan JAG bidra?

285

285

Vad menas med att Kalle är "besvärlig"?

Han gör inte som jag vill?

286

286

Vad kan hända om Kalle faktiskt GÖR som jag vill?

287

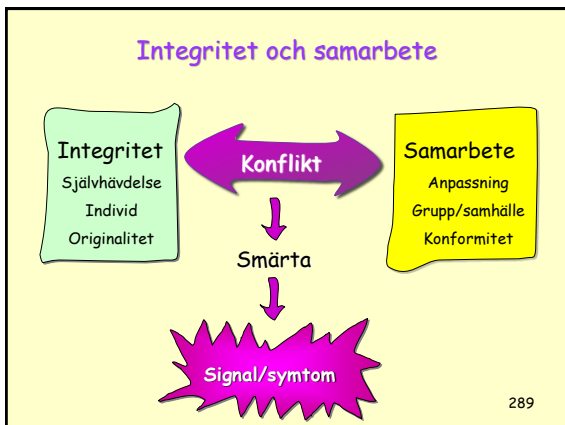
287

Vad händer om jag lyckas - Kalle gör allt jag vill?

Utbränd!

288

288



289

Vad kostar det att vara med här?

Hur mycket behöver jag anpassa mig, hur mycket våld måste jag göra på mig själv och mina värderingar, för att få vara med?

290

290

## I vilken box lever du ditt liv?

Att leva för andras gillande gör  
det svårt för oss att BRY OSS  
PÅ RIKTIGT!

291

## I vilken box lever du ditt liv?

Den vanligaste principen människor lever sina liv  
efter är andras gillande, "approval".

Se till att bli gillad, att man tänker väl om dig.  
Låt dem inte komma på dig dum, mjuk, sårbar.

Oerhört begränsande för ens liv att alltid  
behöva göra det som skänker andras gillande.

Att leva för andras gillande gör det svårt  
för oss att BRY OSS PÅ RIKTIGT!

292

Var tillbringar  
jag mitt liv?



293

Vägra göra meningslösa saker!



294

Vad kostar det att **inte** vara med här?

Utanförskap, ensamhet,  
mobbing, brist på erkänsla,  
utebliven lön- och  
karriärutveckling, ohälsa...?

295

Två vägar som bär till helvetet

Samarbeta  
med alla om  
allt

Vägra samarbeta  
med någon om  
någonting alls

296

### Har ni sådana här hos er?

- Skjuter upp arbetsuppgifter.
- Motsätter sig uppgifter som han eller hon inte vill utföra.
- Arbetar ineffektivt med sådana uppgifter.
- Klagar oersonligt på krav.
- "Glömmer" åtaganden och skyldigheter.
- Tror sig göra ett mycket bättre jobb än vad andra anser.
- Tar inte emot förslag från andra på ett konstruktivt sätt.
- Gör inte sin del av jobbet.
- Kritiserar chefer på ett oskäligt och omotiverat sätt.

Som synes starkt narcissistiska och antisociala drag.

299

299

### Recept för ett meningsfullt liv

Jag lever mitt liv utifrån att jag gör skillnad.

Vad jag gör, hur jag är, vem jag är gör skillnad för varje människa jag möter i mitt liv, var dag och var stund.

I varje möte med en annan människa har jag en möjlighet att göra skillnad för denne, att ge något av mig själv till världen.

Varje möte är samtidigt en möjlighet också för mig: glädje, mening, flow, tacksamhet, kompetens, utveckling och självkänedom.

300

300

### Vilken position du intar avgör vilken sorts problem du kommer att ha i ditt liv

Integritet

Samarbete

Utanförskap, oönskad, oälskad, ensam

Överanpassad, utnyttjad, slutkörd, utbränd

301

301

En sund personlighet har rimliga behov och gränser och förmår hävda dem på ett sätt som gruppen accepterar

#### Integritet

Vet vem hon är och vad hon behöver.

Rimliga behov och gränser.

Hävdar dessa på ett effektivt sätt.

Konflikt

↓

Smärta

↓

Signal/symtom

#### Samarbete

Förstår värdet av social acceptans.

Samarbetar om rimliga saker på ett vettigt sätt.

Samarbetar **inte** om sådant som komprometterar integriteten.

302

302

### Falsk dikotomi?

Hög integritet och hägt självintresse helt okay... ..OM det kombineras med hög omsorg om den andre!

Vi är **BÅDA** viktiga! Det ska bli bra för mig **OCH** den andre.

"Win-win", "sund narcissism"

303

303

### Inte EN konflikt utan FLERA

Privat förälder

Privat make

Privat vän

Jobbet kollega

Egna behov värderingar

Egna behov intressen

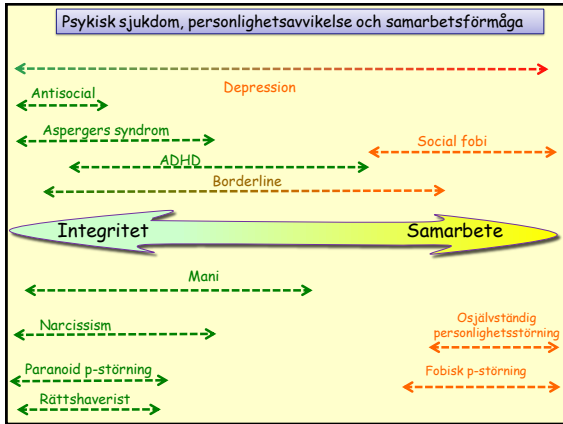
Egna behov hälsa

Michael Rangne

304

304





305



306

Existentialistiskt credo

1. Inse att du kan välja
2. Välj

307



308

Vad kan vi lära av dem som snart levt klart?

1. I wish I'd had the courage to live a life true to myself, not the life others expected of me.
2. I wish I didn't work so hard.
3. I wish I'd had the courage to express my feelings.
4. I wish I had stayed in touch with my friends.
5. I wish that I had let myself be happier.

310

Mitt liv är summan av alla val jag gjort fram till nu

Om jag vill ha ett annat liv behöver jag börja göra andra val

312

Men jag måste ju ändå...

Snack - du måste nästan ingenting.

Du väljer det.

313

313

Vi är fria att välja, men...

Gör vad du vill, sa Gud, och betala för det!

Spanskt ordspråk

314

314

Jag är inget offer!

315

315



"There are thousands and thousands of people out there living lives of quiet, screaming desperation where they work long hard hours in jobs they hate to enable them to buy things they don't need to impress people they don't like."

<https://youtu.be/SXM7MpoVAD0?t=124>

316

316

Vem väljer dina mål?

"Många slösar förgäves bort en massa pengar på att köpa saker de inte behöver för att imponera på människor de inte känner

[...]

resultatet blir besvikna medborgare som tillbringar livet med att gräma sig över vad de aldrig får och glömmer bort att njuta av de många ting de borde vara tacksamma för, men vilkas värde de upptäcker först när det är för sent."

Ole Jacob Raad: Styr tiden effektivt (Ledarskap och lönsamhet nr 2, 1981).

317

317

När ska DU börja?

Vi vet hur vi vill ha det och att vi kan få det precis så, men vi får ändå inte till det... Det slinter, det storslagna projektet rullar ner igen, vi måste börja om från början, och under tiden förlorar vi barnen, våra älskade och våra liv... **Snart ska jag hantera mitt eget liv hur lätt som helst, men inte riktigt än.**

Ona Fyr, Ingebright Steen Jensen

318

318

### Näringslivstoppen - den nya underklassen?

- Inte lärt sig känna efter.
- Inte lärt sig göra medvetna val.
- Ger upp sina egna önsknningar för att anpassa sig till systemet.
- Väljer bort sig själva, sina känslor och sin familj.
- Alltid "stressad på jobbet" fungerar som alibi för att inte behöva ta itu med sitt liv och sina relationer.
- "Fysisk närvaro men absolut inga mänskliga egenskaper".

Ulla-Britt Fräjdin-Hellqvist, Realtid.se 2/10 2006, enligt SvD

319

319

### Den nya överklassen? Inte alltid pengar, ära eller makt, men...

- Lyssnar på sina känslor och djupare behov.
- Kan välja och prioritera.
- Sparar energi till annat än bara jobbet.
- Dör med känslan av att ha valt sitt eget liv.

Ulla-Britt Fräjdin-Hellqvist, Realtid.se enligt SvD 2/10 2006

320

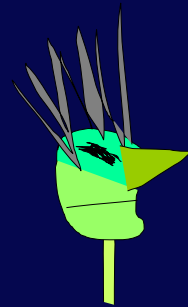
320

Jag är viktig och  
värd att ha det bra!

321



323



"Jag vill..."  
"Jag vill inte..."

"Jag tycker inte om..."  
"Jag vill hellre..."

"Jag föredrar att..."

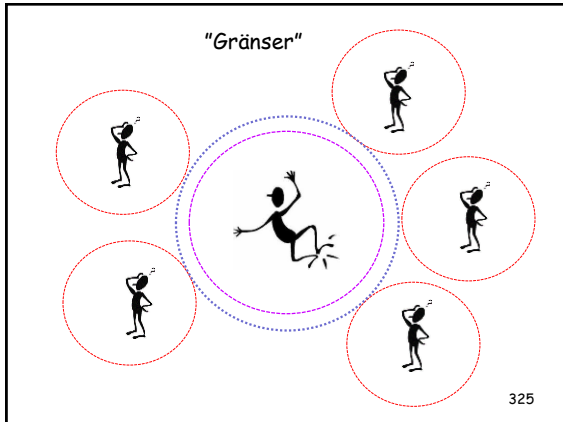
"Jag hinner inte..."

322

Det är  
**BESLUTEN**  
som förändrar  
världen!

324

324



325

**Läkartidningen** START AKTUELLT KLINIK & VETENSKAP OPINION

AKTUELLT - START NYHETER PATIENTSÄKERHET KULTUR MÄNNISKOR & MÖTEN

SENASTE Landstingen går plus

KONTAKT BÖCKER PREN

KULTUR

## Slagen i jobbet - en akutläkare berättar

Läkare kan ibland möta aggressivitet, hot och våld under en arbetsdag. I den nyutkomna boken, »Nästan slagen - att bemöta hot och aggressivitet i arbetslivet» av Vivian Rössner Wejke, utbildare inom kommunikation och bemötande, intervjuas bland annat en »akutläkare» om sina erfarenheter. Hennes berättelse återges här, något forkortad.

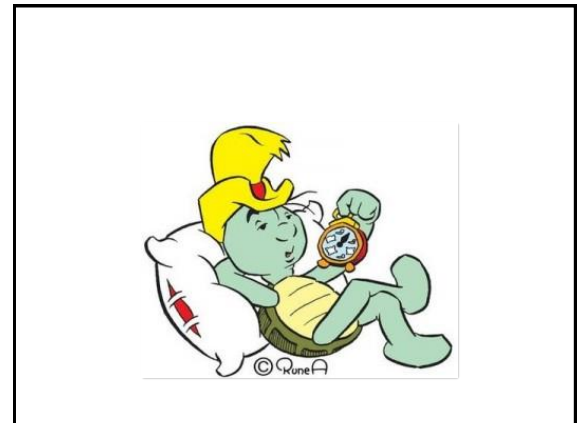
»Akutläkare»

[www.lakartidningen.se/Aktuellt/Kultur/Kultur/2015/10/Slagen-i-jobbet--en-akutlakare-berattarBehovet-av-akut-empati/](http://www.lakartidningen.se/Aktuellt/Kultur/Kultur/2015/10/Slagen-i-jobbet--en-akutlakare-berattarBehovet-av-akut-empati/)

326

"Det handlar om att man kommer med olika bakgrunder och olika förväntningar till mötet mellan patient och läkare på akuten. Om man **envisas med att behålla sin egen syn** på saker, då blir mötet ju jättedåligt."

327



328



329

Vi kan inte ensamma bära våra öden,  
det är omänskligt,  
men det är så vi lever,  
som om vi ensamma bär våra öden.

Kennet Klemets, Accelerator 2005

330

## Maxa ditt sociala stöd

- Försök inte klara livet själv
- Prata med dina vänner, på riktigt.
- Be om hjälp med allt svårt och viktigt.
- Starta en "livskvalitetsgrupp".
- Skaffa dig en mentor.
- Be att få starta en kollegial samtalsgrupp.



331

Viktigaste faktorn för hur långt liv du får?

Hur många människor du älskar!

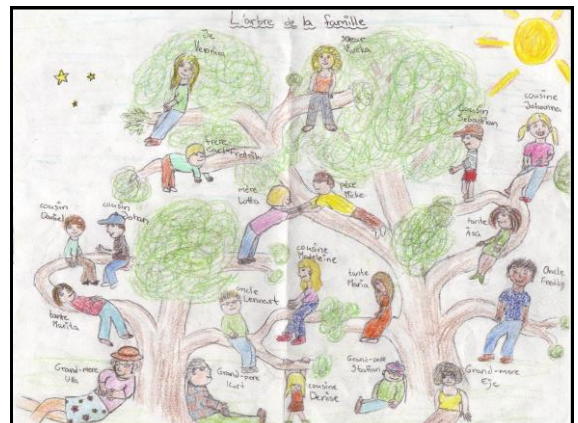


332

332



333



334

## Vetenskapens topp tre för ett lyckligare liv

- Odlinga goda och närmande relationer.** Var inte rädd för att göra dig behövd. Och låt andra känna sig behövd.
- Se och var tacksam för det du har istället för att hänga upp dig på allt du saknar.** Fokusera medvetet på de positiva aspekterna och leta efter möjligheterna.
- Sök mening, bortom dig själv.** Ge för att få. Ge av dig själv, låt din glädje och din lycka smitta andra.



335

335

## "Vetenskap och beprövad erfarenhet" - vad påverkar vår lyckonivå?

Faktor	Påverkan	Kommentar
Gods gener	+++	50% av lyckan enligt studier
Gods sociala relationer, gott socialt stöd	+++	
Altruistisk livsstil	0/+//++/+++	Reciprokt, "tit-for-tat"
Gott äktenskap	++	Särskilt män
Hög utbildning	+	
Arbete man trivs med	+//+	
Status i samhället, andras aktning	++	"Statussyndromet"
God ekonomi	0/+//++/+++	Effekten avtar med ökande inkomster
Leva i ett fredligt, demokratiskt, jämlikt och individualistiskt samhälle	+//+	Tveksamt beträffande individualistiskt och sekulärt
Psykisk sjukdom	-/-/-/---	
Kroppslig sjukdom	0/-/-/---	Progressiv försämring och smärta påverkar negativt
Fysiskt aktiv, tränar regelbundet	+	
Introspektion, fundera över sin lycka	-	Direkt negativ effekt
Meditation, medveten närvaro	-/+//+	Inte samma sak som att tända
Mening, hög KASAM	++//+++	
God förmåga att förvandra intryck och minnen, se saker från den ljusa sidan	+//+	
Personlighet - känslomässigt stabil, optimistiskt lagd, extrovert, social, upplevelse av kontroll över tillvaron	+//+	Män vad är höna respektive ägg?
Kvot mellan upplevt liv och förväntningar på livet	+++	"The key to happiness? Low expectations!"

336

### Sex gyllene regler för god psykisk hälsa

1. Sov: Goda sömnvanor, 6-9 timmar/natt
2. Knyt band: Till familj, vänner, medmänniskor
3. Motionera: Gärna 3 x 30 min/vecka
4. Ät: Sunda kostvanor
5. Fortsätt lära: Behåll nyfikenheten, testa nya saker
6. Ge: Tid, kärlek, uppmärksamhet
7. KASAM: Sök meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet ( eget tillägg)

Ref: Mental capital and wellbeing: making the most of ourselves in the 21st century, 2008

337

337

### Vägra göra meningslösa saker!



338

### Recept för ett lyckligt liv

Bli tagen i anspråk, helt och fullt, för ett syfte större än mig själv.

339

339

### Ett gott liv, minikursen: vad får mig att må bra?

Bra saker      Däliga saker      Bra människor      Däliga människor

340

### Ta hand om dig själv

- Upplevelse av **mening**.
- Se att du **gör skillnad** för andra.
- **Få ut något** för egen del.
- **Fokusera på det positiva**.
- **Tacksamhet** för det som sker och det du får.
- **Rimliga krav** på dig själv, du kan bara göra ditt bästa.
- **Acceptans** - du kan inte trola.
- **Stötta varandra** i arbetsgruppen.
- **Regelbundna möten** i gruppen om stress och hur ni har det.
- **Stöd utanför arbetet**.
- **Ha ett liv**.

341

341

### Skydda dig själv

- Upplevelse av **mening** med det som sker.
- Känsla av att du **ger något**, uppleva att du **gör skillnad** för någon annan, utan egen vinning.
- **Få ut något** för egen del, låt dig berikas.
- **Fokusera på det positiva**, på glädjen, på det som faktiskt sker - inte det som ännu inte skett.
- **Tacksamhet** för det som sker och det du får. Det är en gåva att få ge!
- **Rimliga krav** på dig själv - det krävs två för en tango.
- **Acceptans** - behandla det som går och lär dig leva med resten (båda parter).
- **Stötta varandra** i arbetsgruppen. Regelbundna möten i gruppen om stress och hur ni har det, gärna ledda av utbildad samtalsledare.
- **Stöd utanför arbetet**.
- **Ha ett liv**.

342

342

Life-saver för dig som framhärdar med att göra mycket mer än du egentligen har tid för

Du måste inte - du väljer det.

Ha kul under tiden.

Minimera alla negativa känslor som väcks.

Se syftet, meningen och värdet med det du gör, både för dig själv och för andra.

Oroa dig inte för dåliga hälsokonsekvenser - den oron är kanske skadligare än överaktiviteten.

Sov på nätterna!

Livet 168  
Sömn 56  
Livet 112  
tillfråg på  
arbetet 50  
Livet 62

343

Värderingar, roller, visioner och mål - ett exempel

Vem jag vill vara?      Göra skillnad för mina medmänniskor

<p><b>Roll:</b> Förälder      Make      Vän      Arbetskamrat      Chef</p> <p><b>Vision/"mission":</b> Fantastisk pappa</p> <p><b>Konkreta mål:</b> Min son ska känna att jag älskar honom Min son ska vara flygfärdig när han lämnar boet</p> <p><b>Långsiktiga handlingar:</b> Umgås på tu man hand minst tjugo minuter var dag Tala i en kärleksfull ton när vi umgås Stödja hans integritet och självkänsla, ta på allvar, möta med respekt</p> <p><b>Göra i veckan:</b> Tennis måndag, läsa tisdag, läxhjälp onsdag, eget val torsdag...</p>	
--	--

344

Vår främsta stresskälla är samtidigt vår största möjlighet:

**Andra människor!**

345

Vilken fråga fungerar bäst?

Hur kan jag bli lycklig?

Vad kan jag göra för att mina närmaste och mina medmänniskor ska bli lyckliga?

346

Lycka

Bry sig om andra

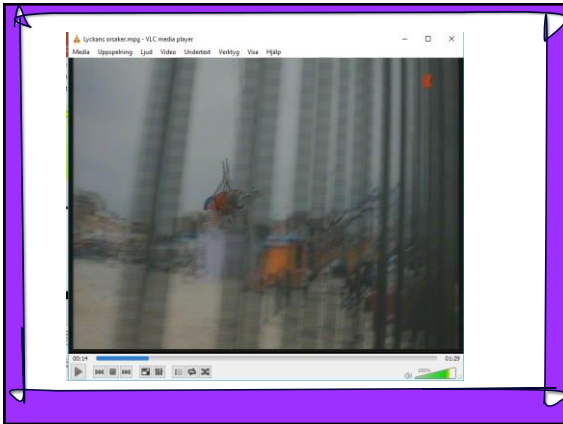
347

Ljvorkfilm, släppa eget.mpg - VLC media player

Media    Uppspänning    Lyd    Video    Underret    Verktyg    Visa    Hjälp

01:20    01:24

348



349

Jag ↔ Relationen ↔ Du

Äkta eller falsk dialog  
= äkta eller falskt möte

↓

Om du bara låtsas får du betala priset  
- ingen relation och ingen växt

350

1. Vi kan välja vad vi känner och hur vi mår.  
Alltid och i varje stund.

2. Varje möte kan ge oss något för egen del.  
Vartenda ett.

351

Kan det vara så att...

...varje möte med en annan människa är en möjlighet för mig själv?

352

Kan det vara så att...

Varje möte är ett tillfälle att uppleva glädje och mening?

Varje möte med en annan människa är en möjlighet för mig själv att både ge och få något?

Jag har något att lära av varje människa jag möter?

353

😊 Kan det vara så att... ☹️

1. i varje möte med en annan människa finns en möjlighet att få veta något om mig själv?
2. i de tankar som dyker upp i mitt huvud finns ett budskap till mig själv om mig själv?
3. ingen människa kan störa mig utan mitt eget medgivande?

Tack till Kay Pollak

354

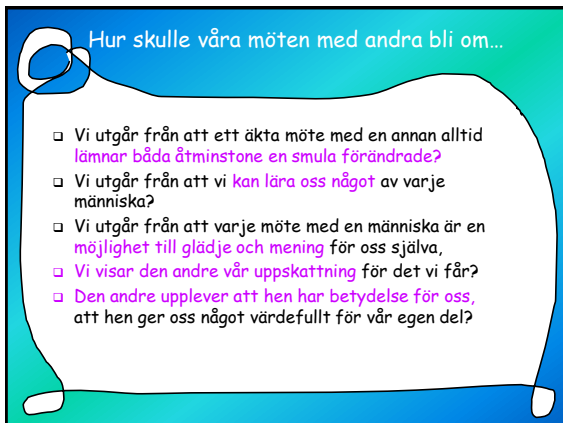




355



356



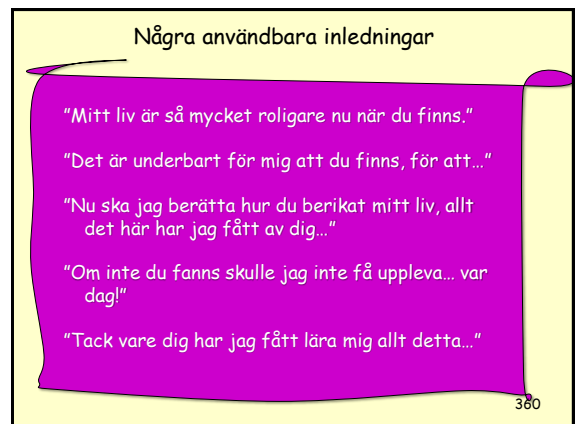
357



358



359



360

Man vill bli älskad  
i brist därpå beundrad  
i brist därpå fruktad  
i brist därpå avskydd och föraktad.

Man vill inge människor någon sorts känsla.  
Själens ryser inför tomrummet och vill kontakt  
till vad pris som helst.

*Ur "Doktor Glas" av Hjalmar Söderberg*

361



När det  
inte går  
så bra...

362

...vad hade du  
väntat dig?



363

Det är en myt att man  
kan åstadkomma en  
god kommunikation  
med alla om man  
bara använder rätt  
teknik - det krävs  
två för en tango.



364

Det kunde alltid varit värre

Tur att det inte är JAG som är /som/ han.

Tur att inte JAG har hans liv.

Som tur är har jag betalt.

Ska någon annan få bestämma över mina  
känslor så är det i alla fall inte han.

365

När hade du senast koll på livet?

366

Vill du få Gud att skratta?



Berätta om dina framtidsplaner!

367

367

När som helst  
kan vad som helst  
hända vem som helst!

368

368



369



370

Vem tror att man kan leva sitt liv utan en  
eller annan brottningsmatch?



371

371

Grundantagande #1:  
Vi är rationella,  
förnuftiga,  
beslutskapabla och  
exekutiva varelser.



372

372

Människans ätande styrs av starka instinkter; det är praktiskt taget omöjligt att över en längre tid viljemässigt bestämma sig för hur mycket man skall äta.



Lars Wilsson

373

Grundantagande #2:

Jag råder över  
framtiden, jag  
bestämmer själv hur  
det ska bli.



374

374

Grundantagande #3:

Jag vet vad jag  
behöver, jag vet mitt  
 eget bästa



375

375

Låt inte din självkänsla bero av hur du lyckas  
med dina föresatser

Om du väljer ditt liv och dina handlingar utifrån dina djupaste värderingar och principer, och gör ditt bästa för att lyckas, har du gjort allt du kan.

Då har du alla anledning att känna dig stolt och nöjd med din insats, oavsett resultatet - att göra sitt bästa är gott nog.

Resultatet råder vi inte alltid över, och därför är det inte rimligt att låta resultatet avgöra min självkänsla och hur jag mår.

376

Att göra sitt bästa är gott nog

Som överkurs ska sägas att det för god självkänsla egentligen bör räcka med att jag gör mitt bästa för att leva det liv jag väljer.

Slutresultatet råder ingen över, för det beror vanligen även på många faktorer bortom vår kontroll. Jag gör mitt bästa och det är gott nog.

Det är detta förhållningssätt till livet, och inte hur väl jag lyckas, som bör ge mig stolthet och självkänsla.

377

"It is not the critic who counts; not the man who points out how the strong man stumbles, or where the doer of deeds could have done them better.

The credit belongs to the man who is actually in the arena, whose face is marred by dust and sweat and blood; who strives valiantly; who errs, who comes short again and again,

because there is no effort without error and shortcoming; but who does actually strive to do the deeds; who knows great enthusiasms, the great devotions; who spends himself in a worthy cause; who at the best knows in the end the triumph of high achievement, and who at the worst, if he fails, at least fails while daring greatly,

so that his place shall never be with those cold and timid souls who neither know victory nor defeat."

Theodore Roosevelt, "Citizenship In A Republic"



378

378

Varje samtal är ett experiment!

379

379

### Varje samtal är ett experiment

- Man kan därför inte göra "rätt" eller "fel".
- Man kan endast utföra experiment som når eller inte uppnår sitt syfte.
- Varje samtal är ett nytt experiment, en ny möjlighet att bli skickligare, en ny chans att lära något av den människa man har framför sig.

380

380

DU KAN BESLUTA OM VAD DU SKA GÖRA  
- MEN INTE HUR DET SKA GÅ!

ANSVAR OCH KONTROLL ÄR INTE SAMMA SAK

VI KAN TA ANSVAR FÖR PROCESSEN -

MEN RESULTATET RÅDER VI INTE ÖVER

DET ENDA DU KAN GÖRA ÄR ATT VATTNA DITT  
APPELTRÅD

(MEN GLÖM INTE ATT VATTNA)



381

381

### En tillräckligt god behandlare

- Vårdarbete är ingen prestationssport.
- Det vi kan göra är att ta ansvar för våra misstag i samma takt som vi blir varse dem.
- Man kan lära sig att bli en bra behandlare, genom att vara uppmärksam på patienternas reaktioner på det man gör.

382

382

### En tillräckligt bra människa?

- Att vara människa är ingen prestationssport.
- Det vi kan göra är att ta ansvar för våra misstag i samma takt som vi blir varse dem.
- Man kan lära sig att bli en bra människa, genom att vara uppmärksam på andras reaktioner på det man gör.

383

383

### Samtalets grunder - om stöd och psykopedagogik

384

384



Bemötandet  
- en värdefull  
del av  
behandlingen

385

385

Hjälp mig skriva en lathund för bra kommunikation!

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

386

Vården en del av problemet?

Många som själva behövt mycket sjukvård lär hålla med mig om att vården och personalen ibland **ÄR** en del av problemet.

387

387

"Wounded healers" kan ställa till med mycket elände



390

390

Några etiska principer för ett gott samtal

- Likvärdighet (subjekt-subjekt).
- Autenticitet.
- Integritet.
- Dialog.
- Ömsesidighet.
- Ansvar.
- Vi ska leda samtalet, men inte alltid styra.



391

391

Varför blir jag inte bra?

- Slarvar med medicinen?
- Dåligt fungerande kontakt med vården?
- Dricker?
- Svåra levnadsvillkor, ohållbart leverne?
- Ständiga konflikter? Knepig läggning?
- Annan diagnos, t ex bipolär sjuk eller ADHD?
- Fler diagnoser samtidigt?
- Svårbehandlad depression?

*Illa!  
Rätta till eller byt!  
Sluta!  
Åtgärda, sök stöd!  
Psykerapi?  
Ta upp till diskussion med läkaren.  
Ta upp till diskussion med läkaren.  
Poängtera att du inte är fullt återställd ännu!*



392

392



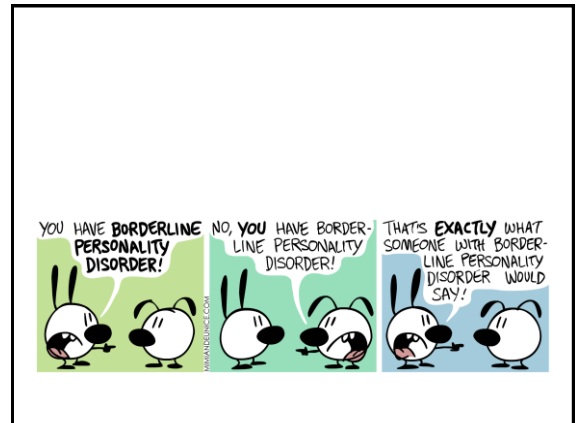
393



394



395



396



397



398



...och var och en vill därför  
få vara en individ - inte  
representant för en grupp!

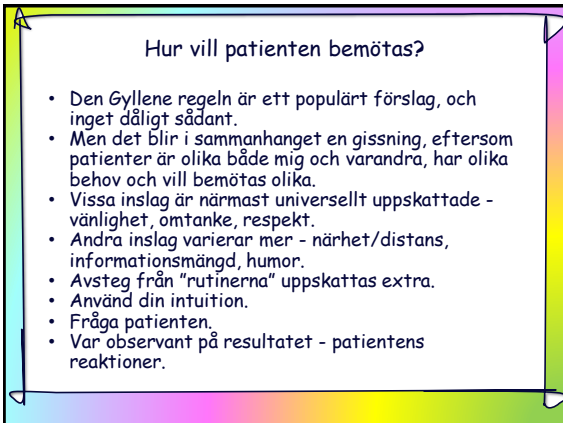
400



Du **kan** insistera på rutiner för rutinernas skull, men det är inte gratis

- Människor vill inte bli behandlade som objekt, som en del i ett kollektiv.
- De förväntar sig **personliga gränser** och förhållningsorder.
- De har rätt till en **personlig förklaring** till varför det måste vara så eller så.

401



### Hur vill patienten bemötas?

- Den Gyllene regeln är ett populärt förslag, och inget dåligt sådant.
- Men det blir i sammanhanget en gissning, eftersom patienter är olika både mig och varandra, har olika behov och vill bemötas olika.
- Vissa inslag är närmast universellt uppskattade - vänlighet, omtanke, respekt.
- Andra inslag varierar mer - närhet/distans, informationsmängd, humor.
- Avsteg från "rutinerna" uppskattas extra.
- Använd din intuition.
- Fråga patienten.
- Var observant på resultatet - patientens reaktioner.

402



Vad är syftet med mötet?

403



### Är ambitionen att...

- Skapa kontakt?
- Komma överens?
- Skapa en varaktig relation?
- **Ge klienten insikt i sitt beteende?**
- Åstadkomma ett visst beteende just nu?
- Åstadkomma varaktig förändring i klientens beteende, känslor, relationer, sociala samspel?
- Minska risken för självdestruktiva handlingar?
- Minska risken för våld mot andra?
- Minska ett brottsligt beteende?
- Hjälpa klienten till ett lyckligare liv?
- **Undvika att själv bli slagen eller förföljd?**

404



### Psykotering

- Vem?
- För/mot vad?
- När?
- Vilken form av psykotering?
- Målsättning?
- Vilka resurser har patienten?
- Vilka resurser för psykotering har kliniken?
- Biverkningsrisk?

405

405



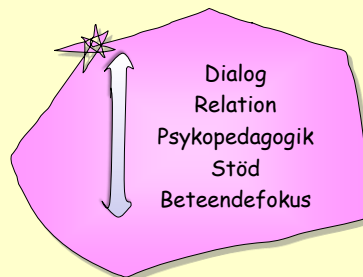
## Skilj på psykoterapi för att:

- Lösa problem
- Reducera psykologiskt lidande
- Behandla pågående sjukdomsepisod
- Reducera underliggande **sårbarhet**
- Minska risken för **återfall**
- Förstå sig själv bättre, **personlig utveckling**

406

406

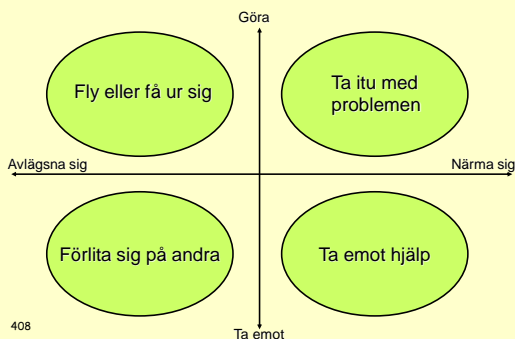
## Aspekter på bemötande och hjälp



407

407

## Handlingsalternativ vid bekymmer och psykisk ohälsa



408

408

Ju bättre man är på att möta och tala med människor i största allmänhet, desto färre "besvärliga" patienter kommer man att behöva hantera

409

[https://www.ted.com/talks/celeste\\_headlee\\_10\\_ways\\_to\\_have\\_a\\_better\\_conversation#t-157190](https://www.ted.com/talks/celeste_headlee_10_ways_to_have_a_better_conversation#t-157190)

Celeste Headlee | TEDxCreativeCoast  
10 ways to have a better conversation



410

## Inte lust att gå på bemötandekurs?

- Om du är nyfiken och intresserad på riktigt behöver du inte gå på kurs för att lära dig hur du ska göra för att **verka** intresserad.
- Lyssna mer än du pratar.
- Ta in allt den andre säger - inte för att värdera det och inte för att kunna bemöta det utan för att förstå. Lyssna för att förstå, inte för att svara!
- Lyssna efter önskningsar och behov hos den andre, det som ligger "under ytan".
- Återge och fråga om du förstått rätt.
- Bekräfta, normalisera och acceptera.
- "Bemötande"-kursen i ett nötskal: Ta på allvar, visa respekt, var nyfiken och intresserad, se det goda hos den andre, bry dig på riktigt.

411

411

## "Dialogkompetens"

Konstruktiv kommunikation förutsätter att varje talare

- Avstår från att dominera och ta tolkningsföreträde.
- Talar lagom mycket.
- Är nyfiken på hur andra tänker och känner.
- Vill lära av de andra.
- Delar med sig av sina erfarenheter.
- Argumenterar för sin sak **och** samtidigt är öppen för andras argument.
- Ifrågasätter sina egna ståndpunkter **och** kritiskt granskar andras.
- Inte försöker "vinna" (ingen ska "vinna").
- Balanserar närhet och distans både till sig själv och övriga talare.

412

Vad är det som gör att vissa når fram bättre än andra?

Här verkar finnas något att hämta - personen bryr sig, vill mig väl, kan något om mitt lidande, har resurser att disponera där det behövs

Kunskaper  
Vilja och beslutsamhet  
Stort hjärta, bryr sig på riktigt  
Självinsikt

413

## Bemötande av patienter med psykiska besvär

- Kunskap om tillståndet.
- Tid och intresse.
- Bry dig på riktigt, du måste vilja väl (affektiv empati).
- Lyssna, ta reda på patientens behov (kognitiv empati).
- Psykopedagogik - berätta, förklara, begripliggör för patienten, visa på internetsidor och patientföreningar.
- Hjälpt patienten se att *han är okay*, att det är hans sjukdom som ställer till det.
- Gör en överenskommelse om vad ni ska göra.

414

## Stödande och jagstärkande förhållningssätt

- Väsentligaste metoden i **den akuta fasen**.
- **Information** och utbildning om tillståndet, gärna patientbroschyr, lästips, info om patientföreningar.
- **Förmedla förståelse, sympati och tröst**.
- **Validera patientens reaktioner**; de är begripliga och normala utifrån situationen och historien.
- **Härbärgera** patientens plågsamma känslor.
- **Avdramatisera och inge hopp**.
- **Motivera** till att ta emot behandling.
- **Hjälpt med problemlösning** och hanterande av praktiska problem. Temporär regrediering i ett akut läge kan vara helt okay.
- **Finns utlösande faktorer** eller försämrande omständigheter som kan åtgärdas?
- **Hjälpt patienten ta avstånd** från depressiva skuld-känslor och vanföreställningar.

415

415

## Validering

- **Lyssna** och observera.
- **Summera, spegla, återge**, förmedla korrekt förståelse.
- **"Läs av"** och förmedla förståelse av **det utsagda**.
- **Bekräfta** och **gör begripligt utifrån historien**.
- **Motverka** "jag borde inte vara / känna / bete mig så här".
- **Bekräfta** och **gör begripligt utifrån nuvarande omständigheter**.
- Behandla den andre som en **jämlik person**, var genuin.

416

416

## Invalidering

- Göra saker som **hotar tryggheten** (vara aggressiv, hota, tvinga).
- **Ignorera** eller vara ouppmärksam.
- **Förminska känslor** eller deras giltighet.
- **Vara kritisk eller nedvärderande**, tolka ett beteende så negativt som möjligt.
- **Låta bli att reda ut ett missförstånd**
- **Vara egensinnig, vilja ha rätt**.
- **Göra antaganden om den andre som är värderande** och inte fakta.
- **Inte bry sig om** den andres smärta.
- **Försöka kontrollera** den andre.
- **Förvirra**, vara oärlig eller överlägsen.
- **Insistera på att den andre känner / tänker / menar något annat än hon gör**.
- Behandla den andre som **skör eller utan förmåga**.

417

417

"Tankar är rätt märkliga. De smyger runt i ens hjärna med en hink målarfärg, och innan man kan säga sitt eget namn baklänges har de målat hela hjärnan svart."



418

418

## Psykopedagogik

- Hjälp patienten och dennes närstående att **förstå** vad diagnosen innebär.
- **Ge konkreta råd** om hur patienten kan hantera och lösa praktiska vardagsproblem.
- **Informera** om möjligheter till behandling och olika former av samhällsstöd.
- **Förmedla** relevant informationsmaterial.

419

## Psykopedagogik

- Hjälp patienten och dennes närstående att **förstå** vad diagnosen innebär och hur svårigheterna påverkar vederbörande i olika vardagssituationer och livsskeden.
- **Ge** utifrån denna kunskap **konkreta råd** om hur patienten kan hantera och lösa praktiska vardagsproblem.
- **Informera** om möjligheter till behandling och olika former av samhällsstöd.
- **Förmedla** relevant informationsmaterial såsom litteratur, broschyrer, internetlänkar och intresseföreningar.

420

## Stötta på rätt sätt

1. **Det gäller att hitta rätt balans** mellan kraven på den drabbade och dennes faktiska förmåga.
2. Uppmuntra hennes **kontakt med sjukvården**.



421

421

## Vad fungerar verkligen?

1. **Lära sig att kritiskt granska och ifrågasätta de depressiva tankarna.**
2. **Planera in trevliga aktiviteter som skingrar tankarna.**

422

422

- **Fråga** patienten hur du bäst hjälper henne
- **Stöd** patienten att göra sådant hon tycker om och mår bra av
  - promenad
  - fika
  - prata
  - träffa någon vän i vars sällskap hon brukar må bra
- **Hjälp** patienten
  - känna igen och ifrågasätta depressiva tankar
  - sluta älta

423

423

**Stötta på rätt sätt**

**Fråga patienten hur du bäst hjälper henne!**

**Stötta patienten i att göra sådant hon tycker om och brukar må bra av:**

Prata  
Fika  
Promenad  
Träffa vänner

424

424

**Vad får mig att må bra?**

Bra saker	Dåliga saker	Bra människor	Dåliga människor

425

425

- **Planera ditt dagliga schema.** Gärna en lista med dagliga aktiviteter.
- Ta itu med svårare uppgifter genom att skriva ned de olika delmomenten och genomför sedan **ett steg i taget.**
- **Skriv ned** vad du faktiskt gjort och klarat av.

426

426

**Undvik tillfälliga lättnader i övermått**

- Alkohol och psykofarmaka
- Mat
- Arbete och träning
- Shopping
- Sex
- Ilska

Upprätthåll de vardagliga rutinerna!

427

427

Hjälp patienten rekrytera stöd och hjälp från sin egen flock

Råd för krisstödsarbete, modifierade från Terapiens giva av Irvin D Yalom

428

428

Träffa andra personer som är viktiga för din patient

Råd för krisstödsarbete, modifierade från Terapiens giva av Irvin D Yalom

429

429

Dina närmaste kan bidra till en livsmiljö som fungerar för dig

- **Kommunicera klart och tydligt**
- **Använd ett problemlösande förhållningssätt**
- **Förebygg stresstegringar**
- **Medverka till goda rutiner**
- **Undvik känslomässigt överengagemang**
- **Ge positiv återkoppling**


430

430

**Expressed emotions**

Känslomässigt klimat runt patienten

1. Kritiska kommentarer
2. Fientlighet
3. Känslomässigt överengagemang
4. Värme
5. Positiva kommentarer



431

431

**Stötta MA i att leva klokt**

- Lära om
- Aktivering
- Motion
- Kost
- Alkohol
- Gemenskap
- Kärlek
- Mening
- Slappna av
- Humor
- Jobbet

432

432

**Stötta MA i att ta emot adekvat vård**

- Uppmuntra medarbetarens **kontakt med sjukvården**
  - Följ gärna med vid besöken
  - Hjälp henne att memorera det som sägs vid besöket
  - Hjälp henne att följa ordinationerna
  - Hjälp henne att fullfölja ev psykoterapi
  - Om din medarbetare försämrats - se till att behandlaren snabbt informeras



433

433

**Stötta MA i att ta emot adekvat vård**

Det allra viktigaste medarbetaren kan göra själv är att **ta emot och fullfölja** föreslagen, vetenskapligt dokumenterad, behandling.

- Psykoterapi
- Antidepressiva läkemedel
- Elbehandling

434

434

**Stötta MA i att ta hand om sin sjukdom**

- Ta ordinerad medicin
- Sköt kontakterna med vården
- Lär dig så mycket som möjligt om depression
- Var uppmärksam på tecken på försämring
- Lev klokt
  - Undvik situationer som kan göra dig sårbar för nya depressioner
  - Håll rytmen
  - Stressa lagom
  - Slarva inte med sömnen
  - Var försiktig med alkohol
  - Rör på dig
  - Gör saker du tycker om
  - Umgås med människor du mår bra av
- Tänk på hur du tänker



435

435

### Hjälp MA att anstränga sig lagom mycket

- Det gäller att hitta **rätt balans mellan kraven på den drabbade och dennes faktiska förmåga**
  - För **låga krav** innebär att din medarbetare inte får optimal hjälp att använda sin egen förmåga att arbeta sig ur sitt tillstånd.
  - För **höga krav** medför att din medarbetare känner sig missförstådd och kan även medföra att hon försämras i sitt tillstånd pga upplevelsen av övermäktiga krav.

436

436

### Stötta MA till lagom aktivitet

- Stödet bör i mångt och mycket vara ett **stöd till aktivitet** i lagom omfattning
  - Gå upp ur sängen
  - Äta och dricka
  - Duscha
  - Handla
  - Ta en daglig promenad
  - Gå till arbetet om din medarbetare klarar det

437

437

Det är inte fel att hjälpa till praktiskt! De flesta regredierar **inte** av temporärt stöd och medmänsklighet.

- Väl avvägd **praktisk hjälp** kan vara en lisa
  - Handla
  - Laga mat
  - Diska
  - Hämta barn på dagis
- Se till att **viktiga saker** blir omhändertagna
  - Hyra och övriga räkningar
  - Kontakter med försäkringskassan
  - Kontakter med arbetsgivaren
  - Kontakter med arbetsplatsen
  - Kontakter med sjukvården

438

438

Försök se till att MA inte gör något hen senare kommer att få ångra

- Se till att din medarbetare **avvaktar med stora och viktiga beslut**.
- **Prata med** din medarbetares barn och andra **närstående personer**, och hjälp även dem till den förståelse och kunskap som du själv har skaffat dig.

439

439

### Några saker MA helst bör undvika

- Stora och viktiga beslut.
- Påtagliga förändringar
  - Flytta
  - Byta arbete
  - Starta skilsmässoprocesser
- Stora ekonomiska transaktioner.
- Långa och dyra resor.
- Större sällskap.
- Gräl och hårda argument.
- Krav på att "rycka upp" sig.
- Att ge upp.

440

440

### Stötta MA i att hantera/undvika sårbarhetsfaktorer

Mina "sårbarhetsfaktorer" - saker jag mår sämre av eller riskerar bli sjuk av igen

- **Identifiera** allt du kommer på
  - Stress
  - Ensamhet
  - Jobbiga människor
  - Konflikter
  - Påfrestande situationer och händelser
  - Olämplig livsstil
  - Oregelbunden dygnsrytm
  - Ogymsam arbetsmiljö
  - Alkohol och droger



- **Undvik/åtgärda** dem

441

441

Uppmärksamhet på återkomst av tidiga sjukdomstecken, "tidiga varningstecken"

Mina tidigare depressioner har börjat med följande symtom:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Om jag eller mina anhöriga märker något av dessa symtom ska vi vidta följande åtgärder:

1. (Kontakta min läkare)
2. (Ta kontakt med...)
3. (.....)

443

442

Om MA har självmordstankar - se till att hen omgäende bedöms av läkare

Ökad risk

Suicidförsök  
Suicidplaner/ suicidavsikter/  
suicidmeddelanden  
Suicidönskan  
Suicidtankar

Dödsönskan  
Hopplöshetskänsla  
Nedstämdhet

443

443

**Akut inläggning**

- Självmordsrisk.
- Depressiva vanföreställningar eller andra allvarliga psykotiska inslag som gör att patienten inte tänker och handlar rationellt.
- Intoxikation, medicinpåverkad, sluddrar.
- Risk för skada på andra.
- Katastrofal social situation, är i färd med att förstöra sitt liv.
- Outhärdlig situation, svår hopplöshet, nattsvart (självmordsrisken är sannolikt hög även om patienten förnekar det).

444

444

Empati, medkänsla och allians

445

Några - mer eller mindre vanliga - psykoterapiformer

<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Stödterapi</li> <li>□ Jagstärkande terapi</li> <li>□ Kognitiv terapi, KT</li> <li>□ Beteendeterapi, BT</li> <li>□ Kognitiv beteendeterapi, KBT</li> <li>□ Internetbaserad KBT</li> <li>□ Acceptance and comittment therapy, ACT</li> <li>□ Dialektisk psykoterapi, DBT</li> <li>□ Mindfulness based cognitive psychotherapy, MBCT</li> <li>□ Interpersonell psykoterapi, IPT</li> <li>□ Psychoanalys</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Familjeterapi och parterapi</li> <li>□ Nätverksterapi</li> <li>□ Psykodynamisk psykoterapi, PDT</li> <li>□ Psykodynamisk korttidsterapi</li> <li>□ Lösningfokuserad psykoterapi</li> <li>□ Gestaltterapi</li> <li>□ Existentialistisk terapi</li> <li>□ Transaktionsanalys</li> </ul>
--	--

Men behandlingen måste vara anpassad för det aktuella tillståndet, och ges av terapeut som är förtrogen med metoden!

446

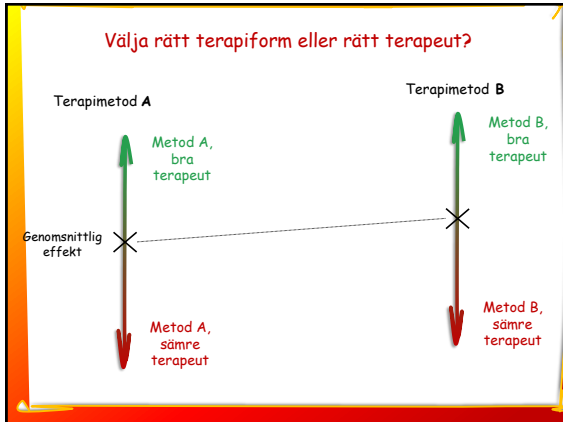
446

Två former av psykoterapi

<p><b>"Supportive"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Försöker inte förändra patienten.</li> <li>□ Hjälper patienten att hantera påfrestningen med hjälp av de egenskaper och resurser hen redan besitter.</li> <li>□ Undviker självinsikt och allt som kan väcka ångest.</li> </ul>	<p><b>"Reconstructive"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Måste ändra något hos sig själv om det ska ha mer varaktig effekt.</li> <li>□ Förutsätter ökad självinsikt.</li> <li>□ Kan väcka ångest. Inte alltid så kul att möta sig själv.</li> </ul>
--	--

447

447



448

### Vad visar tidigare psykoterapiforskning?

Patientens förbättring beror av:

- Specifika faktorer 8-15 %
- Generella faktorer 70%

449

### Vad utmärker en bra psykoterapi?

- Den terapeutiska alliansen
- Terapeutens kompetens
  - Omedveten, automatiserad hantverksskicklighet
  - Skapar en tydlig och öppen relation till patienten
  - Empatisk förmåga
  - Förstår och respekterar patientens behov
  - Upptäcker och reparerar brister i arbetsalliansen
- Metoden
  - Ett integrativt synsätt på tekniken (viktigast är vad som hjälper patienten)
  - Tydlig bruksanvisning till patienten
  - Exponeringen
- Patientens motivation

Lästips: Vad är verksamt i psykoterapi (Björn Philips, Rolf Holmqvist)

450

450

### Hur vet jag om jag gör "rätt"?

- "Känns" det rätt?
- Var observant på dina egna känslor och reaktioner.
- Var observant på resultatet - patientens reaktioner.
- Vilken återkoppling/respons får jag av patienterna?
- Fråga patienten hur han har upplevt samtalet, säg att du vill utveckla din samtalsförmåga och att du är tacksam för allt han vill bidra med.
- Be en värderad kollega vara med vid samtal någon gång ibland.
- Sitt själv med vid duktiga kollegors samtal ibland.
- Spela in på video och titta.

451

451

### Terapeutens ansvar

- Inser vilken makt hon har över patienten, och därmed vilket ansvar hon har.
- Har god självinsikt, förstår hur hon uppfattas av andra.
- Letar efter sina blinda fläckar.
- Tillstår spontant och omedelbart sina egna misstag.
- Söker aktivt efter feedback på sina samtalsinsatser.
- Frågar patienten om råd och hjälp.
- Ger ibland råd, men fattar inte beslut åt patienten.
- Söker hjälp när kontakten inte går bra.
- Tar hand om sig själv.

452

452

En terapeutisk allians är vanligen en förutsättning för ett gott behandlingsresultat

453

453



1. Vad menas med "terapeutisk allians"?

2. Vad tycker du är viktigast för att åstadkomma denna allians?

3. Vilka hinder för åstadkommandet av en terapeutisk allians med en patient inom psykiatri kan du föreställa dig?

454

Vad menas med "terapeutisk allians"?

1. Affektiv relationell komponent inkluderande **det känslomässiga bandet och anknytningen** mellan patient och behandlare.
2. **Samarbetsaspekt** - man är överens om behandlingens mål och medel.

455

All psykiatrisk vård utgår från en **relation** mellan behandlare och patient.

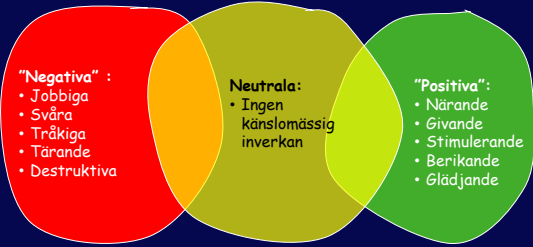
456

- Puh, du kommer väl att förstå, vad som än händer, visst gör du det?



457

Hur är relationsfördelningen i ditt liv?



**"Negativa"** :

- Jobbiga
- Svåra
- Tråkiga
- Tärande
- Destruktiva

**Neutrala:**

- Ingen känslomässig inverkan

**"Positiva"**:

- Närande
- Givande
- Stimulerande
- Berikande
- Glädjande

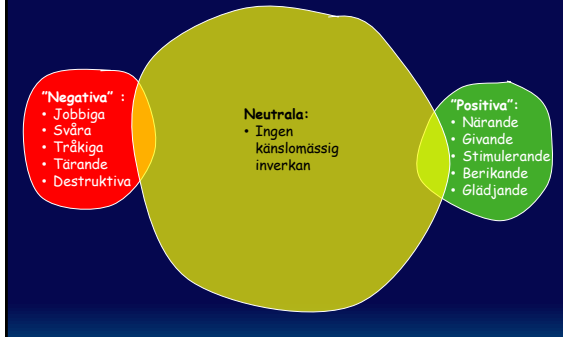
458

För en del är det ingen större skillnad...



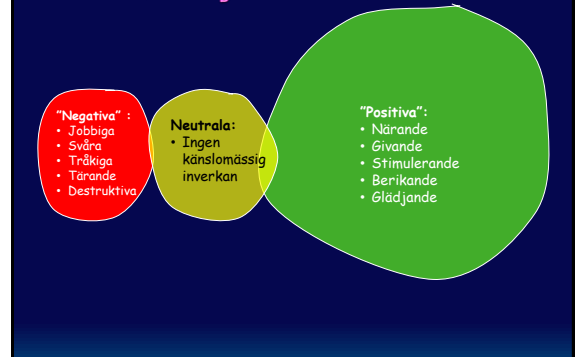
459

Det finns de som är rätt "rationella" ...



460

... de som gillar sina medmänniskor...



461

...och de som har ett rent helvete!



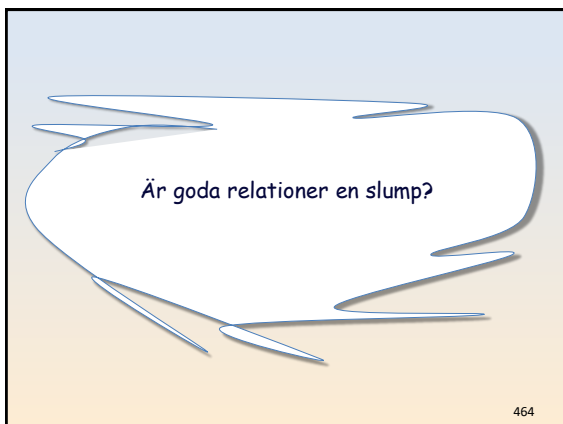
462

Är det en SLUMP vilka vänner jag har?



463

Är goda relationer en slump?



464

Varför har vi det som vi har det tillsammans?



465

## Egenskaper/beteenden som gynnar goda relationer

Vänlighet	Öppenhet
Omtanke	Ärlighet
Intresse	Respekt
Empati	Beslutsamhet
Sympati	Personligt ansvarstagande
Tålmod	Tolerans
Jämnmod	Osjälviskhet
Reflektion	Förmåga att engagera och binda sig, att ge av sig själv till en annan
Impulskontroll	
Humörskontroll	

466

466

## Mindre effektiva egenskaper/beteenden

Brist på allt det föregående  
Självcentrering/narcissism  
Behov av att kontrollera vår omgivning  
Retlighet  
Impulsivitet  
Oförutsägbarhet  
Hetsighet  
Misstänksamhet  
Njutningslystnad

467

467

### Vår kultur

- Alla sätt att vara på, och alla kombinationer av kontrahenter, går lika bra - det handlar bara om relationsteknik
- Huvudsaken är att förhållandet håller, och att man inte skiljer sig

### Ett alternativt perspektiv

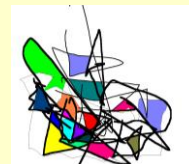
- Snarare beroende av individernas individuella kvaliteter. Man kan inte vara/bete sig hur som helst och tro att man ändå ska få ett lyckligt förhållande
- Det räcker inte att jämka/matcha på ytan, inte ens i terapi
- Vi vill inte bara hålla ihop - förhållandet ska ge oss något

468

468

## Om vi vill ha goda relationer...

- ligger det en fara i att tycka att andra "får ta mig som jag är" - kanske ingen som vill det, eller så blir förhållandet miserabelt.
- måste vi medvetet odla de goda egenskaperna och tämja de dåliga.
- bör vi välja våra vänner och partners utifrån samma tänkande.



"Soffan"

469

## Kan det vara så att...



...man måste GE något för att få något?

470

470

"Det är en av de vackraste kompensationerna här i livet att ingen uppriktigt kan försöka hjälpa någon annan utan att hjälpa sig själv."

Ralph Waldo Emerson



471

471

Recept för ett lyckligt liv?



Det du kommer att få ut av ditt liv står i direkt proportion till...

... din förmåga att ge andra människor det de vill få ut av *sina* liv.

472

472

Vad utmärker en frisk människa?

Förmåga att älska och arbeta.

"Arbete kräver kärlek. Och kärlek kräver arbete!"



473

473

Lycka, självkänsla och mening är **konsekvenser**

- Självkänsla, tillhörighetskänsla och upplevelse av mening är **naturens trick för att få oss att bete oss prosocialt**, belöningen för att vi samarbetar.
- Mening = jag tillför andra något av värde.
- Därför är det svårt att tycka om sig själv och att känna sig älskad när man inte tillför andra något av värde.
- När vi känner oss värdelösa är det ofta för att vi **är** det, för att vi faktiskt inte tillför andra mycket av värde just då. Så varför skulle du känna dig värdefull?



474

474

Relationen - ett arrangemang för behovstillfredsställelse?

Om vi ser våra relationer som ett sätt att tillfredsställa våra behov...

...vad händer då när den andre blir sjuk och inte längre kan ge mig vad jag behöver?

Och vart har då den villkorlösa kärleken tagit vägen?



475

475

Känslomässig mognad i relationer

Att känna en människa helt och fullt, och älska henne trots hennes brister.



"Sålen Sålsus"

476

476

Du behöver inte vara intressant.

Det räcker att du BRYR dig!

477

477

## Forskning visar att...

...avgörande för psykoterapieresultatet är:

- Värme
- Empati
- Äkthet



478

478

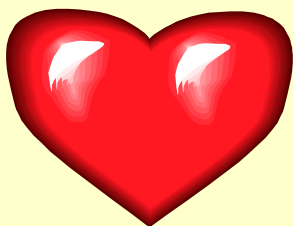
## Vad uppfattar patienten som god psykiatrisk vård?

- God relation till behandlaren, bli hörd och förstådd
  - Stöd
  - Värme
  - Empati
  - Tillräcklig tid
- Behandlaren skall kunna leva sig in i och förstå patientens unika kommunikation, problem och situation
- Med andra ord är den terapeutiska relationen och den terapeutiska alliansen viktigast.

479

479

"Inte ett ord om kärlek"



480

480

Kärleksfulla känslor



Handling

som upplevs kärleksfull av den andre



481

481

Kärleksfulla känslor



Handling

som upplevs kärleksfull av den andre



482

482

Vår kärlek...



...har bara värde för andra i den omfattning som de kärleksfulla känslorna kan omsättas i praktiken - dvs till ett beteende som andra upplever som kärlek.

483

483

Medmänsklighet måste verkställas

484

484

Saker vi EGENTLIGEN vill ha

- Äkta kontakt
- Uppmärksamhet, bli sedd och hörd
- Bekräftelse, betyda något för någon
- Respekt
- Bli tagen på allvar
- Ärlighet och sanning, hjälp att **förstå**
- Förståelse
- Omtanke
- Medkänsla
- Uppmuntran

485

485

Du måste *vilja* personen väl för att kunna hjälpa!

486

486

God kommunikation är inte fullt så svårt som det påstås

Man kommer långt genom att vara äkta, skapa förtroende, visa respekt, ta den andre på allvar och visa att man vill den andre väl.

Om jag bryr mig på riktigt och visar litet hyfs förlåter patienten mig en hel del.

487

487

"Vi är allihopa sjuka. Vi måste inse att bästa uppfostran är att lära barnen älska sina medmänniskor."

Li Chengping

488

488

"I dont care how much you know, until I know how much you care."

489

489



Om jag inte klarar att ge patienten ett gott, varmt och kärleksfullt bemötande får jag inte veta något väsentligt, får ett undermåligt underlag för min bedömning, ger en dålig eller felaktig behandling och skadar kanske patienten.

Därför - **arbeta med hjärta och kärlek, eller gör något annat!**

490

490

Empatins källa

Det kunde ha varit jag!



"I know exactly how you feel."

491

491

D<<<Min första tanke när någon ställt till det eller gjort bort sig

Vilken jäkla tur att det inte är jag som gjorde det!

492

492

Vad gör att psykoterapi fungerar?

"Forskningen visar att ur Klientens synvinkel är det avgörande att bli **sedd, hörd och tagen på allvar**. Vi kan då börja ta ansvar för oss själva."



Jesper Juul

493

493

Tror på samtal som fördjupar och skapar mening, möten som gör oss levande och sårbara. Inte lyckliga. Jag vill känna mig meningsfull. Lycka är skitprat.

Lotta Lundberg, SvD 2015

494

494

The deepest hunger of the human soul is to be understood.

Stephen R Covey

495

495



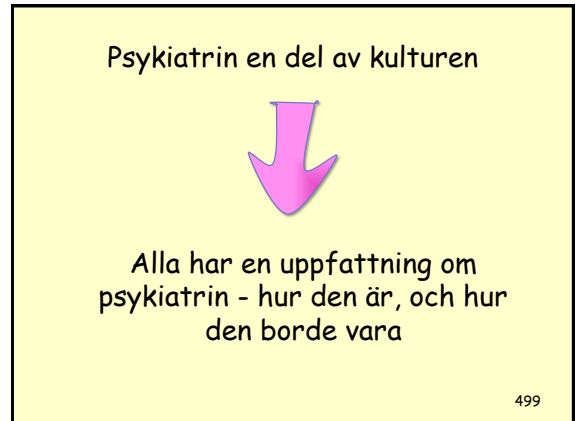
496



497



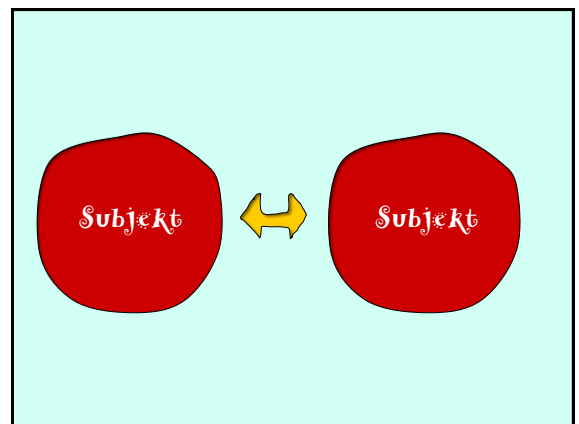
498



499



500



501



## Den likvärdiga relationen

Subjekt



Subjekt

I den likvärdiga relationen utgör den andres tankar, känslor och förståelse av sig själv en likvärdig del av gemenskapen.

Den andre och dennes inre värld behandlas med samma allvar som min egen.

Den andre har samma rätt till sina känslor, tankar och önskemål som jag har till mina.

502

## Den andre har rätt att bemötas likvärdigt

Ej ovanifrån  
Ej objekt  
Ej offer  
Ej synd om

503

Vi vill varken ha beröm  
eller metoder

-

Vi vill ha äkta kontakt  
och närande relationer



504

Alternativ till beröm:

"TACK!"

505

## Vad menas med att "älska" ett barn?

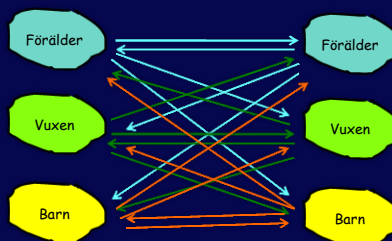
### Om jag

- behandlar barnet **likvärdigt** (dess tankar, känslor, önskingar och behov är lika viktiga som mina egna)
- respekterar barnets **integritet**
- stöttar barnets **personliga ansvarstagande** och utvecklingen av dess **självkänsla**
- själv är **äkta och autentisk** i vår relation

Då älskar jag barnet på ett sätt som är bra för det, och som barnet upplever som kärleksfullt.

506

## Vilka "jagtillstånd" är det som möts just nu?



507

## Jagstillstånd

1. Förälder
  - Imitationer av *andras* känslor, tankar och handlingar.
  - Värderingar och vad vi lärt oss om hur allt ska vara.
  - Två "delar"
    - Dömande och kritisk.
    - Stödjande, empatisk, vårdande och omhändertagande.
2. Vuxen
  - Förälder och barn integreras i en förnuftig helhet.
  - Här och nu, kan förutsättningslöst iaktta inre och yttre verklighet, förnuft och rationalitet.
3. Barn
  - Minnen av tidigare egna upplevelser.
  - Fungerar emotionellt, intuitivt och spontant.
  - Här uttrycker vi våra känslor, hur vi mår, våra önskningar.

Eric Berne och Thomas Harris

508

## Några icke helt likvärdiga kommunikationsmönster

1. **Pedagogen** (ger råd, långa förklaringar, instruerar, föreläser, kritiserar, klandrar, etiketterar, moraliserar, predikar, tvingar).
2. **Psykologen** (söker motiv, gör bedömningar, analyserar, tolkar, frågar ut, förhör).
3. **Strutsen** (skyr konflikter, skämtar bort, undviker, avleder, lugnar, tröstar, stryker medhårs, berömmar).
4. **Befallaren** (vill ha sin egen vilja igenom, styr och förmanar personen, beordrar, dirigerar, varnar, förmanar, hotar).

Från Mentors föräldrakurs

509

## Istället för "uppfostran", "lydnad", "gränser"...

### "När" ... någonting

- Nära
- Närhet
- Närvaro
- Näring
- Närande

510

510


## Professionell, medmänniska eller både och?

<u>Vårdgivare:</u>	↔	<u>Patient:</u>
Professionell		Professionell
Personlig?		Personlig
Privat??		Privat

512

512

[https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0&feature=youtu.be&list=PLKDPgCqyj\\_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA](https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0&feature=youtu.be&list=PLKDPgCqyj_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA)



The "Still Face" Experiment

513

513

## Professionell, medmänniska eller både och?

<u>Vårdgivare:</u>	↔	<u>Patient:</u>
Professionell		Professionell
Personlig		Personlig
Privat		Privat

514

514

Vi vill få **feedback** (och gärna litet uppmuntran)!

- All feedback är bättre än ingen feedback.
- Att inte få feedback alls är demoraliserande, en signal om att ingen bryr sig.
- Viktigast med feedback är att den är ärlig och sann! Att linda in den i dimridåer är att nedvärdera mottagaren.

515

Vad menas med att vara "professionell"?

Göra det som är bäst för patienten!

516


En "neutral" terapeut?

- Närvarande.
- Engagerad, involverad och deltagande.
- Medkänsla och medmänsklighet.
- Öppen, ärlig, äkta och autentisk.
- Visar sig själv, sina tankar, känslor och reaktioner på patienten.
- Dialog, återkoppling och utveckling.
- Hjälper den andre att bli medveten om sina föreställningar och förväntningar.

517

Att möta andra kräver mod

"Kan inte du prata med henne själv, hon vill nog bara ha några tabletter?"



518

Vilket värde har det för mig att få min **fasad** älskad?




519

Var inte för "professionell"

- Autenticitet och en personlig reaktion är kanske den största gåva vi kan ge en annan människa.
- Vi behöver andras äkta känslor, tankar och reaktioner på oss för att kunna orientera oss i våra sociala sammanhang.
- Denna genuina återkoppling gör det möjligt för oss att nyansera vår självbild och bättre förstå hur andra reagerar på vårt beteende.
- Därmed får vi möjlighet att ändra oss så att vi bättre uppfyller gruppens önskemål och därmed kommer i åtnjutande av gruppens acceptans, gillande och gentjänster.
- **Ge dina besvärliga medmänniskor CHANSEN att hyfsa sitt beteende!**

520

### Privat, personlig eller professionell?

- Falsk dikotomi - man kan växla mellan rollerna.
- Utnyttja inte den andre för dina egna behov.
- Hur blir min insats för den andre?
- "Professionell" är ofta en mask för att slippa visa sig.
- Viktigast för den andre är tillförlitlig återkoppling.
- Endast så kan den andre få den självinsikt som är nödvändig för att kunna välja förändring.
- Äkthet är därför det viktigaste för ett meningsfullt samtal.
- Visa vad du tycker och känner, bjud på dig själv.
- Proffsig är att våga se de missar man gör, be om ursäkt för dem och gå vidare.

521

521

### Vem är din främste lärare?

Dina patienter kan lära dig nästan allt du behöver veta...

...om du bara frågar...

...och lyssnar noga på svaret.

522

522

### Vilka verktyg har jag?

- Kunskap
- Sunt förnuft
- Empatisk förmåga
- Medkänsla
- Äkthet
- Humor
- Mig själv och det liv jag lev



Kärlek!

523

523

### Ett par ord om att måla



524

524

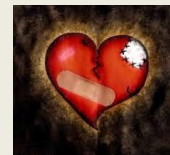
No guru, no method, no teacher,  
just you and me in the garden...

Van Morrison

525

525

"Wounded healers" kan ställa till  
med mycket elände



526

16-åringen på villovägar



Varför **skulle** hon lyssna på dig?

527



528

Det emotionella bankkontot:


Det förtroende och den trygghet som har byggts upp i förhållandet



529


Viktigaste faktorn för hur långt liv du får:

Hur många människor du älskar!



530


Modell för ett givande liv:



1. Testa

Ge, men smart!

531



1. Testa  
2. Utvärdera

532

**I GIVE**  
VÄRDLÖSHET, ÖPPRETTIDIG, ANVÄRNINGEN AV KÄRLÖSEN

1. Testa
2. Utvärdera
3. Välj!

533

Vilken är valutan, dvs vad är det vi ska sätta in?

Att ge den andre vad han **behöver**, och hjälpa honom **se** att det är det han får.

534

Vilken är valutan, dvs vad är det vi ska sätta in?

- Vänlighet
- Omtanke
- Omsorg
- Respekt
- Ärlighet
- Hålla mina löften
- Lyssna förutsättningslöst och verkligen försöka förstå
- Acceptans
- Uppskattning av personen och dennes åsikter

Och en hel del annat...  
Jesper Juuls böcker om vad "kärlek" egentligen innebär rekommenderas varmt. *Hur älskar jag en människa* så att denne känner det och har nytta av kärleken?

Att ge den andre vad han **behöver** och att hjälpa honom att **se** att det är det han får!

535

Om den andre är viktig för dig - visa det

Du måste låta **det som är viktigt för den andre** vara lika viktigt för dig som personen är viktig för dig.

536

Ett litet förslag till dig som vill stärka både dina relationer och din integritet

När du talar om en annan - säg inget du inte skulle säga om personen var i rummet och hörde vad du säger

537

Din allra största insättning

Gör allt du bara kan för den människa som ställt till det, hamnat i kris eller mår dåligt av någon annan anledning.

Tacksamhet och lojalitet är **konsekvenser!**

538

538

**Varje problem i relationen är en möjlighet**

En möjlighet att bygga upp det emotionella bankkontot i denna relation.

Vi försöker lösa problemet och förbättra vår relation samtidigt.

Vi hjälper patienten och odlar vår relation.

539

**Bättre än en aktiefond?**

**Investera i dina medmänniskor!**

Varför inte ge **mer** än klienten betalat skatt för?

"Välkommen hit - du har kommit helt rätt!  
Vi är superbra på detta, vi både vill och kan hjälpa dig!"

Gör något **extra** för varje patient!

540

Vilken sorts ledarskap utövar du?  
Hur relaterar du till dina patienter/kunder/barn?

**Transaktionellt**

- Fokus på överenskommelsen och utfallet.
- Samma utgångsläge vid nästa förhandling.

**Transformerande/förvandlande**

- Påverkar den andra personen och er relation.
- Bygger upp ett förtroendekapital och relationen.
- Nytt och förbättrat utgångsläge vid varje förhandling.

541

**Narcissistens tragik**

När allt är en rättighet känner man ingen glädje eller tacksamhet för det man får

↓

Det går inte att göra några insättningar!

542

Vilka insättningar kan du göra på dessa konton?  
Skriv en insättning du skulle kunna göra hos var och en.

- Min patient?
- Min fru?
- Mina barn?
- Mina vänner?
- Mina medarbetare?
- Min chef?

543

Den andre ska inte bara göra något  
- hen ska vilja göra det hen gör!

544



545

545



546

546

**Motivation är grunden**

Hjälp den andre hitta ett varför för de önskade förändringarna.

547

547



548

548

*"Jag har ingen motivation"*




Min motionscykel och jag

549

549

Så varför gör vi inte de val vi desperat skulle behöva göra?

För att vi inte gillar en del av konsekvenserna!

550

550



Hur kan man få människor att engagera sig?

Nya medarbetare måste "köpa" organisationens kultur, mål och visioner innan de tillåts stiga ombord. Vilka vi är, vad vi gör, vad vi står för, vad du kan vänta dig av oss och vad vi förväntar oss av dig.

"OM det låter som rätt skuta för dig är du välkommen ombord!"

Utbilda och träna omsorgsfullt alla nya och gamla medarbetare om organisationens mål och visioner, vad vi egentligen menar med dem, varför vi har dem.

552

Alla människor har behov, alla vill något

↓

Identifiera och tillfredsställ människors behov!

553

Om att skapa en allians - en början

- Alla vill **något**.
- Finn ut (fråga) vad just denne person vill.
- Bekräfta önskemålet.
- Förmedla att du vill hjälpa patienten att uppnå detta.

554

Om att skapa en allians

**Men...** det är inte säkert att detta är tillräckligt eller ens det rätta för patienten, för det är skillnad på vad vi *vill* och vad vi *behöver*.

**Å andra sidan:** Du kan inte uppnå en allians med patienten om något som endast du anser att han behöver.

555

Önskan eller behov?

556

Önskan eller behov?

Vad patienten **vill och önskar**


- Vi måste börja här; intressera oss för och ta reda på.

Vad patienten **behöver**

- Vi måste intressera oss även för detta, utan att sätta oss över patienten eller reducera honom till objekt.

557

Alla människor hatar att ta order




Tala inte om för patienten vad han ska göra om du inte blir ombedd - fråga istället vilka förslag han själv har och vad han tycker vore den bästa lösningen.

559

559

Alla människor hatar att ta order




Tala inte om för patienten vad han ska göra om du inte blir ombedd - fråga istället vilka förslag han själv har och vad han tycker vore den bästa lösningen.

"No involvement, no commitment" (den som inte är med kommer att vara emot).


560

560

Tonåringens perspektiv




Varför försaka en massa saker som ger glädje och njutning **just nu**, bara för att det i bästa fall inte ska hända något trist långt in i framtiden?



561

561

Tonåringens perspektiv




Varför försaka en massa saker som ger glädje och njutning **just nu**, för att det i bästa fall inte ska hända något trist långt in i framtiden?

562

562

Läget tills man är 25...



→ ...klokt att lyssna noga på andra innan du beslutar om viktiga saker.

563

563

Läget tills du är 25:

Frontalloben inte färdigutvecklad



...klokt att lyssna noga på andra innan du beslutar om viktiga saker.

Det är inte farligt att lyssna om du själv bestämmer!

564

564

"Give a man a fish and you feed him for a day.  
Teach a man to fish and you feed him for a lifetime."

565

565

Det är ingen match mellan er...  
...ni ska lösa ett problem tillsammans.



Vägra kriga!

566

566

Ge ett erbjudande...



...men fatta inte beslut åt den andre!

567

567

Ta inte över ansvaret - sortera det

Patientens ansvar	Läkarens ansvar	Någon annans ansvar

568

568

Imagoterapi

1. A talar till punkt
2. B återger det hen hört
3. A bekräftar att B uppfattat honom rätt, alternativt gör nya försök ända tills B förr eller senare återger det A försökte säga på ett sätt som A är nöjd med
4. Ordet övergår nu till B varvid A har att återge det sagda korrekt




Abha Dawesar

569

569

Rama in "svåra" samtal

Före samtalet:

- Jag har en viktig sak jag behöver prata med dig om, och det kan komma att kännas jobbigt en stund.

Under samtalet:

- Tycker du att vårt samtal känns okay för dig, eller är det något jag kan göra bättre?

Efter samtalet:

- Berätta för mig hur du har upplevt vårt samtal.
- Hur tänker du nu inför framtiden?

570

570

Vad göra när du inte vet vad du ska säga?

Säg att du inte vet vad du ska säga.

Be därefter den andre om råd.

571

Hinder för alliansen kan höra ihop med


1. Sjukdomen
2. Omgivningsfaktorer
3. Patientens personlighet
4. Behandlaren
5. Övriga behandlingsförutsättningar



572

Hinder för alliansen kan höra ihop med


1. Sjukdomen
2. Omgivningsfaktorer, + ex anhörigas inställning
3. Patientens personlighet
4. Behandlaren personlighet
5. Behandlaren har en ensidig och rigid referensram. En behandlare bör kunna se patienten i ett biologiskt, medicinskt, psykologiskt och socialt perspektiv samtidigt.
6. Övriga behandlingsförutsättningar - brist på tid, intresse och kunskap.



573

Hinder för alliansen kan höra ihop med

1. Sjukdomen
  - Trötthet, ångest, bristande insikt
2. Patientens personlighet
  - Mistro, instabilitet
3. Omgivningsfaktorer
  - Anhörigas inställning
4. Behandlaren personlighet
5. Andra faktorer hos behandlaren
  - Bristande intresse
  - Bristande kunskap
  - Rigid och ensidig teoretisk referensram
6. Övriga behandlingsförutsättningar
  - Brist på kompetent personal
  - Brist på tid
  - Telefonsamtal



En bra behandlare bör kunna se patienten i ett biologiskt, medicinskt, psykologiskt och socialt perspektiv samtidigt

574

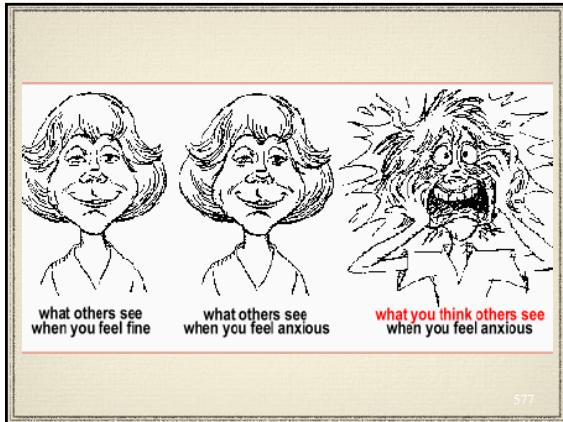
"Svåra" människor och tillstånd

1. Personlighetsproblematik
  - Bristande personligt ansvarstagande
  - Negativistisk och svartsynt
  - Emotionell instabilitet
  - Histrionisk
  - Narcissism
  - Antisocial/psykopatisk
  - Paranoid
  - Rättshaveristisk
  - Passivt aggressiv
  - Osjälvständig
  - Fobisk
  - Tvångsmässig
2. Psykisk sjukdom
  - Depression
  - Bipolär sjukdom
  - Ångestsjukdom
  - Psykos
  - Missbruk
3. Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning
  - ADHD
  - Autistiska tillstånd
  - Svagbegåvning

575



576



577

### Lena

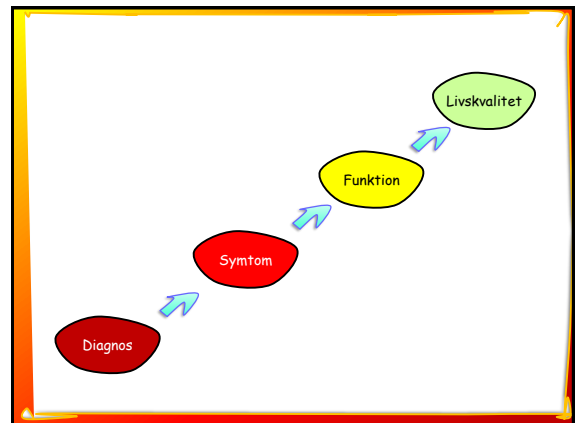
- Social ångest, depression, självmordsnära.
- Grav social fobi.
- "Bara litet ångest" - inte så bara, och massor av ringar på vattnet.
- Höga krav, klarade inte terapin och blev deprimerad. Terapi ska komma i rätt fas.
- Sorg över förlusterna, ta igen saker, vänja sig vid ett nytt liv.
- Från symtom till funktion till livskvalitet.

578

### Några vanliga "svåra" situationer

- Muntligt framträdande
- Dans
- Grupparbete
- Äta med andra
- Kurs
- Personalfest
- Fotografering
- Kassakö
- Badstrand

579



580

### Majas blyghet ett betygssänke

581

### Varför rodnar vi?

1. Signalerar att **jag bryr mig om den andres åsikt** om mig → kan förväntas vilja samarbeta.
2. Visar att **jag har förmåga att känna skam**, vilket talar för att jag inte är psykopat.

Således en signal om **sympati, intresse och samarbetsvilja** som ökar chansen till en fördelaktig värdering av mig och därmed ökar chansen för en **vänskaplig relation**.

582

## Varför rodnar vi?

1. Signalerar att jag bryr mig om den andres åsikt om mig, vilket innebär att jag kan förväntas vilja anpassa mig till och samarbeta med henne/honom.



2. Visar att jag har förmåga att känna skam, vilket talar för att jag har en intakt samvetsförmåga som vägleder mitt handlande (i motsats till en psykopat som ju bara styrs av sina egna lustar).

Således en signal om sympati, intresse och samarbetsvilja som ökar chansen till en fördelaktig värdering av mig och därmed ökar chansen för en vänskaplig relation.

583

583

## Social fobi

- Rädsla för **uppmärksamhet/kritisk granskning** i sociala interaktions- och prestationssituationer.
- Grundar sig i rädsla för att **bete sig pinsamt eller visa symtom på ångest**.
- Kan ha stark **förväntansångest** långt i förväg.
- Vid **exponering stark ångest** vilket kan ta sig uttryck i panikattacker, rodnad, stamning, svettning osv.
- Situationerna **undviks alternativt uthärdas** under stark ångest.
- **Funktionsstörningar** avseende arbete, sociala aktiviteter och relationer.

584

584

## Symtom vid social fobi

- Rädd för att **stamma**, tappa tråden, sätta i halsen, **säga något olämpligt**, spilla ut kaffet...
- Blotta tanken på bjudning, måltid på restaurang, grupparbete -> **panikkänsla, hjärtklappning, svettning**, svaghetskänsla, orolig mage.
- Svårt ringa okänd person/myndighet, gå på posten, äta inför andra osv.
- Uppfattas som **blyg, osäker, inåtvänd**, blir ev mobbad i skolan.

585

585

## Svårighetsgrad av social fobi

- **Specifik social fobi** (en tredjedel)
  - Rädsla för enstaka sociala situationer
- **Generaliserad social fobi** (två tredjedelar)
  - Rädsla i många situationer
  - Större påverkan på social funktion
  - Oftare arbetslösa eller ensamstående
  - Vanligare med andra psykiatriska problem

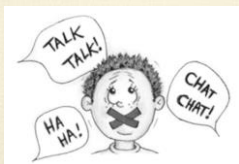
586

586

## Det som gäller: Bitar ihop och stå ut!

~~Jag måste bli av med min ångest så att jag kan hålla mitt tal.~~

Jag har jätteångest och jag ska hålla mitt tal.



587

587



588

588

### Vad kan jag göra mot min föreläsningångest?

**För att överleva:**  
Skit i vad folk tycker, kör din grej.



**Om du vill göra en lysande presentation:**  
Skit inte i vad folk verkar tycka - lyssna efter och använd dig av reaktionerna du får.



Det handlar inte om att bli av med sin nervositet för att kunna föreläsa - det handlar om att vara nervös men föreläsa ändå.

589

589

### Ska vi skicka läkaren på bemötandekurs?



591

591


### Vad ska vi ha för mått för att utvärdera insatsen?

Hur känns det att vara patient här?

593

593

### Ska vi skicka Christer på bemötandekurs?



- Har han redan varit på kurs?
- Vilka samtalstekniker använder han?
- Hur känns det för patienten i samtalet?
- Vilken stämning skapar han?
- Skulle ni vilja ha honom som er läkare?

594

594

### Vad gör läkaren bra?

- Han verkar måna om Lena, om hur han pratar med henne och hur det känns för henne i samtalet.
- Autentisk, sitter rakt upp och ner och pratar med henne.
- Chosofri, äkta och naturlig.
- Likvärdighet, tar henne på allvar, bemöter med respekt.
- Fin kontakt, visar att han uppskattar henne, omtänksam, söker goda formuleringar, tar ansvar för vad han säger och hur det landar.
- Lyfter fram hennes styrkor och det som är positivt.
- Ömsesidig tillit och förtroende.

596

596

### Om patienten själv får välja

- Kontakt - sedd, hörd och tagen på allvar.
- Visar att hen lyssnar och förstår.
- Bryr sig på riktigt.
- Visar medkänsla.
- Ärlig och genuin, gömmer sig inte bakom sin roll.
- Bekräftar, accepterar och normaliserar.
- Hjälper mig förstå.
- Ger återkoppling.
- Ser det som är gott i mig.

Lyssnar och bryr sig!

598

598

### Hur vill den andre bemötas?

- "Den gyllene regeln" är ett populärt förslag, och inget dåligt sådant.
- Men det blir i sammanhanget ändå inte mer än en gissning, eftersom människor är olika, har olika behov och olika preferenser.
- **Alla vill vi vara unika människor**, ingen vill vara representant för en grupp. Avsteg från rutinerna uppskattas därför extra.
- Vissa inslag är **universellt uppskattade** och riskfria, som **vänlighet, omtanke, respekt och att bli tagen på allvar**.
- **Andra inslag behöver man dosera mer individuellt**, t ex grad av närhet/distans, informationsmängd och humor.
- Använd din intuition och **var observant på resultatet** - den andres reaktioner. Den andre kan lära dig det mesta du behöver veta om du bara lyssnar.
- **Fråga den andre** när du känner dig osäker, och **be om feedback under och efter samtalet**.

599

### Slutsats?

**Varje människa är unik** och behöver bemötas individuellt, vare sig hon är frisk eller sjuk.

Viktigast är alltid vår förmåga till ett **gott allmänmänskligt bemötande**.

**Goda kunskaper om psykiska störningar** kan hjälpa oss att bemöta den med psykisk ohälsa optimalt.

Eventuella metoder och råd ska användas med **ödmöte och sunt förnuft**.

600

"Bemötande"

Samtalskonst

601

### Samtalskonstens ABC

- "Kom" från kärlek och välvilja, leta efter det goda.
- Bry dig på riktigt.
- Skapa kontakt och dialog.
- Odlä en relation att bygga på.
- Möt den andre på ett existentiellt plan.
- Var äkta och autentisk, spela inte en roll.
- Likvärdighet och medkänsla.
- Visa respekt, ta den andre på allvar.
- Närvaro - uppmärksamma och följ vad som händer i samtalet.
- Ena örat mot innehållet och det andra mot processen.
- Lyssna efter känslor och innebörd, sök förstå på djupet.
- Ge ärlig återkoppling, skapa trygghet.

602

Vem är egentligen mest "besvärlig"?

603

### Några anledningar till att en människa är "besvärlig"

1. Du själv
2. Relationen/interaktionen
3. Situationen
4. Livet
5. Sjukdom
6. Personligheten/karaktären
7. Taskiga kartor och orimliga förväntningar
8. Svårigheter att balansera konflikten mellan integritet och samarbete
9. Brister i uppfostran?

604



### Några anledningar till att en människa är "besvärlig"

- Du själv**
  - Uppfattar inte den andre korrekt
  - Projektioner av egna problem och misshagliga personlighetsdrag
  - Orimliga förväntningar
  - Du bemöter den andre på ett så otrevligt sätt att denne svarar med samma mynt
  - Du har själv med ditt beteende lärt personen att vara på detta vis mot dig
- Relationen/interaktionen**
  - Bristande relationsfärdigheter som leder till missuppfattningar, besvikelse och antipati.
- Situationen**
  - Stress, konkurrens, i "systemet" inbyggda och ofrånkomliga konflikter, orättvisor.

605

605

- Sjukdom**
  - Kroppslig sjukdom (hjärntumör, demens, stroke)
  - Missbruk, beroende, abstinens
  - Psykiskt sjuk (depression, psykos, mani, ångestsjukdom)
  - Neuropsykiatrisk problematik (ADHD, autismspektrum, låg begåvning)
- Personligheten/karaktern**
  - Personlighetsstörning (narcissism, borderline, psykopati m fl)
  - Kverulansparanoia, rättshaverism
- Livet** - livskris/utvecklingskris/trauma
- Taskiga kartor, orimliga förväntningar och integritetsproblem**
  - Uppfattar och tolkar oss och våra intentioner felaktigt
  - Orimliga förväntningar på livet och andra människor.
  - Bristande balans mellan integritet och samarbete.
- Brister i uppfostran** (personen är helt enkelt ohysad och otrevlig?)

606

606

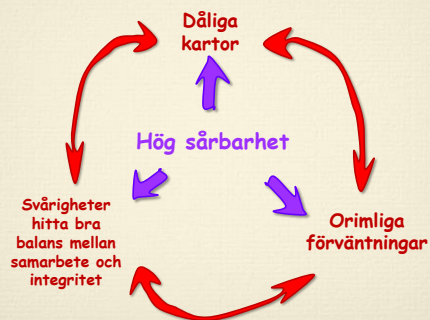
### "Svåra" människor och tillstånd

- |   |   |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Personlighetsproblematik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bristande personligt ansvarstagande</li> <li>Negativistisk och svartsynt</li> <li>Emotionell instabilitet</li> <li>Histrionisk</li> <li>Narcissism</li> <li>Antisocial/psykopatisk</li> <li>Paranoid</li> <li>Rättshaveristisk</li> <li>Passivt aggressiv</li> <li>Osjälvständig</li> <li>Fobisk</li> <li>Tvångsmässig</li> </ul> </li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Psykisk sjukdom</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Depression</li> <li>Bipolär sjukdom</li> <li>Ångestsjukdom</li> <li>Psykos</li> <li>Missbruk</li> </ul> </li> <li><b>Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ADHD</li> <li>Autistiska tillstånd</li> <li>Svagbegåvning</li> </ul> </li> </ol> |
|---|---|

607

607

### Besvärliga människor



608

608

Är detta en person som kan må bra?

Finns det förutsättningar för just denna person att må bra hos oss?

Går det o h t att må bra hos oss?

Några exempel på "besvärliga" människor



610

609

610

### Fler "besvärliga" människor

- Min fru
- Mina barn
- Min mamma
- Alla chefer jag haft hittills
- Jag själv



611





612

611

612

The way you see the problem IS the problem.

613

LENFER C'EST LES AUTRES

JEAN-PAUL SARTRE



614

613

614




615

Kunde läkaren ha förhindrat denna utveckling?

Uppfattat och tagit patientens rädsla på större allvar - han är rädd för att vara svårt sjuk!

*"Jag ser hur orolig du är. Det måste vara fruktansvärt att vara övertygad om att ha MS med det liv som då skulle vänta."*



616

615

616

Kunde läkaren ha förhindrat denna olyckliga utveckling?

- Lyssnat bättre.
- Bytt från rationell till känslomässig kommunikation tidigare.
- Bytt från innehåll till process tidigare.
- Fångat känslan bakom orden - han är rädd!
- Bekräftat och normaliserat oron.
- Sett behovet bakom rädslan: Bli försäkrad om att inte vara allvarligt sjuk.
- Tagit hans rädsla på större allvar: "Jag ser hur orolig du är, det måste vara fruktansvärt att vara övertygad om att ha MS med det liv som då skulle vänta."
- Låtit bli att försöka tolka oron, inte frågat om han varit med om något svårt.

617

### Rädd = stressad


- Kan inte tänka
- Tunnelseende
- Svårare att prioritera
- Sämre koncentrationsförmåga
- Minskad empatisk förmåga
- Självcentrerad
- Sämre minne



Kort sagt blir man dummare än vanligt.  
Och man blir alltmer "besvärlig" och allt sämre på att samarbeta med andra.

618

Vems är felet?



"So often the problem is in the system, not in the people.  
If you put good people in bad systems, you get bad results."

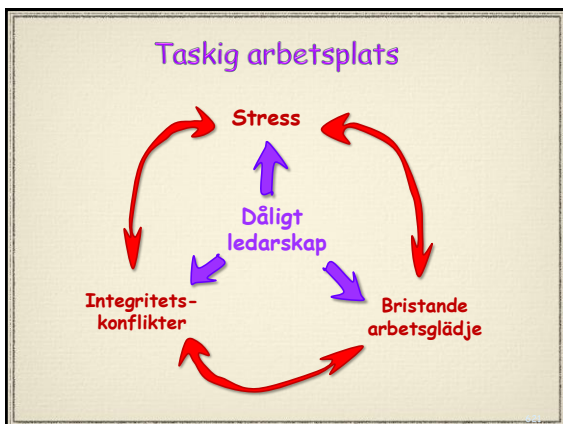
Stephen R. Covey

619

Går det att vara kvinna på ditt arbete?

På jobbet ska det inte märkas att du har barn.  
Och hemma ska det inte märkas att du jobbar.

620



621

"Besvärlighet" är ofta ett uttryck för stress eller fel i systemet

Är den andre stressad?

Är du stressad?

Är arbetsplatsen/systemet stressat?

Eller rör det sig faktiskt om genuin, personlighetsrelaterad besvärlighet?

Ledtråd: Hur funkar personen i andra, mindre stressande situationer och sammanhang?

622

## Är det bara patientens fel?

Försök komma på några säkra sätt som vi i vården kan ta till för att skapa missnöjda patienter!



623

## Några säkra sätt att få patienten förbannad

- Respektlöst bemötande.
- Ljuga eller lova saker man inte säkert vet att man kan hålla.
- Höga hästar, **maktspråk**.
- Insistera på **rutiner för rutinernas skull**.

634

När patienten uppfattas rigid - "följer inte avdelningens rutiner" - vem är det egentligen som är mest rigid?

635

635

## Fler fallgropar

- Reducera patienten till objekt.
  - Förälder/barn-relation.
  - Tala ned till.
  - Inte lyssna och ta in förutsättningslöst innan jag bemöter.
- Inte se det friska hos patienten.
- Tro att patienten är/vill som man själv.
- Förvänta eller begära respekt, gillande och beröm.
- "Jag förstår".
- Ta över, styra och kontrollera samtalet och patienten.
- Inte ge återkoppling, inte visa att man hört och förstått.

636

## Vi kan SKAPA besvärliga klienter

1. I vårt huvud
2. Med vårt beteende
3. Genom vår organisation



Människor som behandlas respektlöst, inte får sina djupare behov tillfredsställda, inte blir tagna i anspråk osv BLIR besvärliga!

638

638

## Vi är alla besvärliga - det beror på vem man frågar!

Get a job. Go to work. Get married.  
Have children. Follow fashion.  
Act normal. Walk on the pavement.  
Watch TV. Obey the law.  
Save for your old age

Now repeat after me:  
"I AM FREE!"

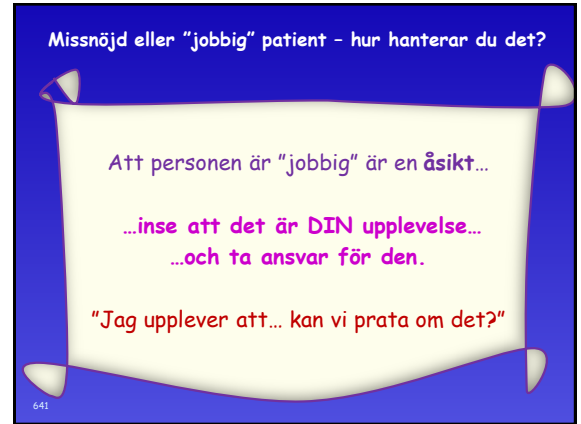


639

639



640



641



642



643



644



645

?

# Frågestund!

?

? Ingen fråga är för dum!

?

646

646

"Wounded healers" kan ställa till med mycket elände



647

647

Självförtroende utan kompetens är för mig lika med arrogans.





Henry Mintzberg

648

648

Våra identiteter



649

649

Självkännedom - en bristvara

Det tycks som att självkännedom är svår att uppnå, och ju mindre man har av den desto större problem har man. [...] Fråga andra rent ut? Kanske, men människor är obenäga att ge andra feedback av den här typen.

Vi är alla omgivna av en mur av tystnad.



650

650

Är du medveten om...

- Dina behov och önskningar?
- Dina tanke- och känslomönster?
- Dina utmärkande personlighetsdrag, din "profil"?
- Hur andra uppfattar dig?

Dessa är viktiga delar av självkännedom.

651

651

Självinsikt - vad ska det vara bra för?

Förstå och hantera mig själv, andra och världen jag lever i.

652

Taskig självinsikt kan stå mig dyrt

- Alla otillfredsställda behov innebär **en risk för att jag ställer till det** för mig.
- **Omedvetna behov är än mer riskabla.** Det är svårt att gardera sig mot handlingar som drivs av behov jag inte vet att jag har.
- Vad är **"blind förälskelse"** annat än en omedveten, biologiskt grundad fortplantningsdrift?
- De behov jag inte är medveten om kan lätt **utnyttjas av andra** för egna syften.
- Det rör sig vanligen om **helt normala behov**, sådant vi alla behöver. Sex, gemenskap, status, betyda något för andra osv.
- Även "goda" behov och motiv kan få oss att göra saker vi bittert får ångra. **Det är inte riskfritt att vilja sin nästa väl.**
- **Behovet av att vara "någon"** driver många narcissister till en fåfång jakt på pengar, status och bekräftelse.

653


Självinsikten kan brista på flera sätt



	Vad jag vet om mig själv	Vad jag inte vet om mig själv
Vad andra vet om mig	Öppna fältet Lyhörddhet	Blinda fältet
Vad andra inte vet om mig	Fasaden Tydlighet	Okända fältet

Det blinda fältet är en säkerhetsrisk som lätt kan utnyttjas av den som vill mig illa.

654



Att växa = att utöka det omedvetna fältet

	Vad jag vet om mig själv	Vad jag inte vet om mig själv
Vad andra vet om mig	Öppna fältet Lyhörddhet	Blinda fältet
Vad andra inte vet om mig	Fasaden Tydlighet	Okända fältet

Stor fasad = ensam

Stort omedvetet fält = personlighetsproblematik

655

Att växa = att utöka detta fält

	Vad jag vet om mig själv	Vad jag inte vet om mig själv
Vad andra vet om mig	Öppna fältet Lyhörddhet	Blinda fältet
Vad andra inte vet om mig	Fasaden Tydlighet	Okända fältet

Stor fasad = ensam

Stort fält = personlighetsproblematik

656


Om du skulle råka bete dig som en komplett idiot - vem skulle tala om det för dig?



857

657

"DÅ OCH DÅ SNUBBLAR MÄNNISKOR ÖVER EN SANNING, MEN DE FLESTA RESER SIG UPP OCH SKYNDAR VIDARE SOM OM INGENTING HÄNT."

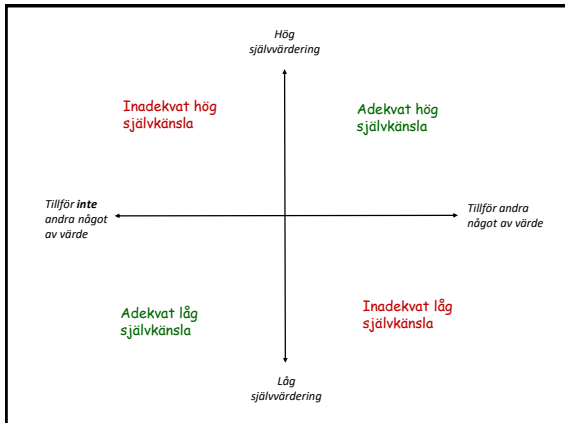


658

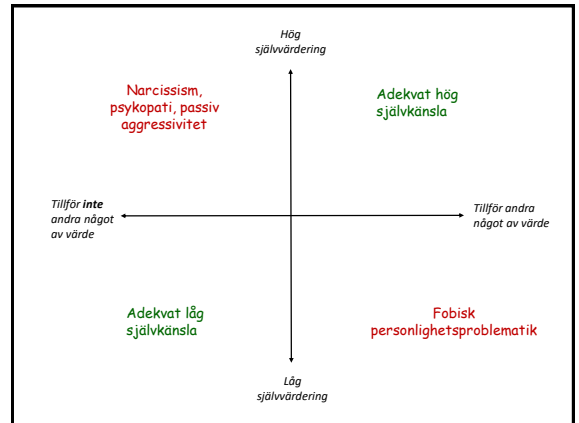
Försvara din begränsning...  
och du får behålla den!

Richard Bach

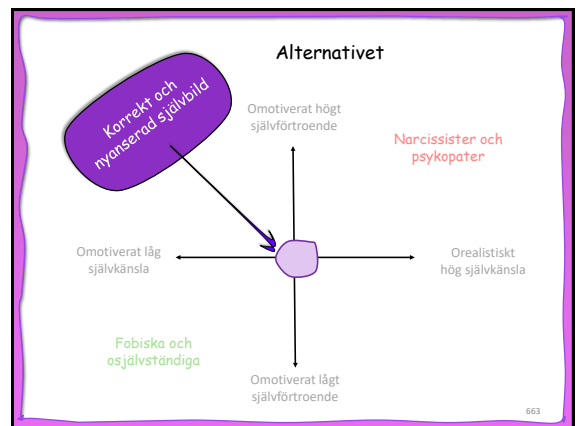
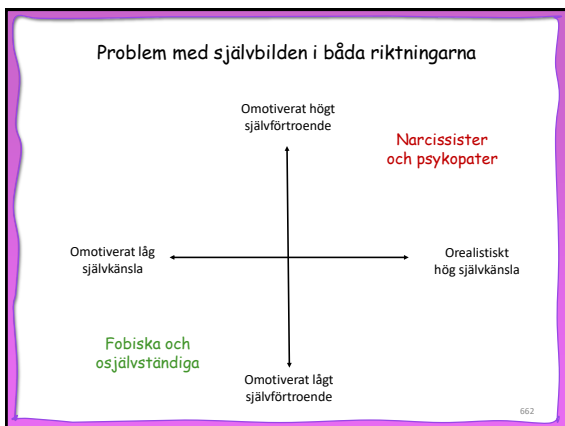
659



660



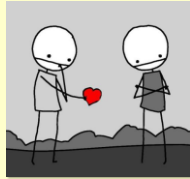
661





## Varför är det så viktigt att bli älskad som liten?

Att bli älskad precis som man är som liten gör att man därefter förmår uppfatta och ta till sig den kärlek man får av andra, man kan fylla på förrådet.



664

664

## Självbilden - min viktigaste psykologiska tillgång



665

665

## Min självbild avgör vilket liv jag får

Självbilden avgör om jag tror på det man säger till mig, om jag kan ta till mig det man säger till mig om mig själv.

Har vi byggt in starka "filter" i barndomen kan vi ha svårt att därefter ta till oss viktig information om oss själva som krockar med vår självbild. Vi släpper bara in sådant som stämmer med vårt filter, vår bild av oss själva.

666

666

## Villkorad villkorlöshet?

Älskas bara för att vi finns.

Älskas för vår "kärnpersonlighet"; våra djupaste och mest oföränderliga egenskaper.

"Älskas" för det vi gör, våra prestationer.

"Älskas" för vår rikedom, vår makt eller vårt utseende.

667

667

## Villkorad villkorlöshet?

Älskas bara för att vi finns.

Älskas för vår "kärnpersonlighet"; våra djupaste och mest oföränderliga egenskaper.

Älskas för det vi gör, våra prestationer.

Älskas för vår rikedom, vår makt eller vårt utseende.

Även som vuxna behöver jag bli älskad bara för att jag finns och för att jag är den jag är, bortom mina prestationer.

I slutänden rör det sig ändå om en paradox - jag älskas ovillkorligt eftersom jag är en människa med de grundläggande egenskaper som gör att jag betyder något för den andre.

Lagen om orsak och verkan gäller även på jobbet

Varför skulle du känna dig som en värdefull medarbetare om du faktiskt inte bidrar?

669

669

Ovillkorlig kärlek är för bebisar och fås i vuxen ålder lättast från hundar.



Resten av oss får allt vackert börja förtjäna vår kärlek med åren.

670

670

Earn thy neighbor's love.

Hans Selye

things, one acquires status and security in the community. The guideline of earning **love** merely attempts to direct the hoarding instinct toward what I consider the most permanent and valuable commodity that man can possess: a huge capital of goodwill that protects him against personal attacks by others.

671

"The world won't care about your self-esteem. The world will expect you to accomplish something BEFORE you feel good about yourself."

Bill Gates

672

672

Det viktigaste för självkänslan är...

...min upplevelse av att vara värdefull för de människor jag bryr mig om, att jag berikar deras liv.

Denna upplevelse förutsätter att dessa människor förmedlar sin kärlek och sin upplevelse av att jag berikar deras liv.

673

673

Hur kan jag stärka min "självkänsla"?

#### Självförtroende

Träna, förbättra kunskaper och prestationer.

Ta till mig andras positiva värderingar och beröm.

Realistiska mål och ambitioner.

#### Självinsikt

Ödmjukhet och nyfikenhet.

Skaffa mig multipla system för regelbunden och tillförlitlig feedback.

Ta emot, inte gå i försvar.

Ökad observans på andras reaktioner, reflektera mera.

#### Självrespekt

Göra gott för andra.

Umgås med människor som visar att jag är viktig för dem.

Vara autentisk, visa vem jag är.

Leva med integritet, utifrån mina djupaste värderingar.

674

"Dålig självkänsla"?

1. Lev med integritet - visa vem du är och låt dina djupaste värderingar styra ditt liv.
2. Umgås med människor som visar att de tycker om dig som du är, att du är värdefull för dem och att du berikar deras liv.

675

675

**"Dålig självkänsla"?**

1. Lev med integritet - vet och visa vem du är, och låt dina djupaste värderingar styra ditt liv.
2. Lev så att du blir tagen i anspråk, helt och fullt, för ett syfte större än dig själv.
3. Ge frikostigt av dig själv till andra. Alla har något att ge, och alla du möter har en mängd otillfredsställda behov. Bara att börja fylla på!
4. Umgås med människor som visar att de tycker om dig som du är, att du är värdefull för dem och att du berikar deras liv.

Lyckan följer med självkänslan på köpet.

676

676

**Lyssna och förstå**

677

677

**"Men jag fattar inte varför dom inte..."**

678

678

**Stephen R. Covey**

**Habit 5**

Seek first to understand,  
then to be understood

679

679

**Vad menas med att "förstå"?**

680

680

**Hur tänker du nu?  
Hur tänkte du då?**

681

681

## Vad menar vi med "empati"?

Skilj på att

- Förstå **att** en annan har det svårt
- Förstå **hur** det känns
- Känna **samma känsla** som denne
- **Bry sig om den andre** och dennes känslor

682

682

Empatisvårigheter ses vid bland annat

1. Narcissism och psykopati
2. Autistiska tillstånd

683

683

## Mentaliseringsbaserad terapi

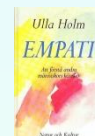
Att mentalisera innebär att göra egna och andras handlingar begripliga utifrån bakomliggande mentala avsikter; som önskingar, känslor och föreställningar

684

684

## Det goda mötet

"Empati betyder att fånga upp och förstå en annan människas känslor och vägledas av den förståelsen i kontakten med den andra."



685

685

## Spiegelneuronen är boven

"...ger en spontan, omedveten information om känsloläget och avsikterna som en annan människa har genom att spegla den handlingsintention som denne har."



686

686

## Barnet som trillade på gatan



687



688

### Empatiskt lyssnande

**Att lyssna i syfte att förstå.**

Du lyssnar på djupet, helt och fullt.  
 Du försöker tränga djupt in i den andres hjärna och hjärta, tankar och känslor, i syfte att se sakerna som han själv ser dem.

**Du lyssnar efter känslor och innebörd.**

Målet är att förstå och kunna återge den andres uppfattning lika bra som han själv.

689

### Andras aggression

Vanligen ett uttryck för frustrerade önskningar och behov, eller andra former av stressupplevelser. Vad behöver han just nu?

**"Jag ser att du är upprörd. Hur kan jag hjälpa dig?"**

690

### Lathund för fungerande kommunikation

- **Försök först att förstå**, först därefter att själv bli förstådd.
- Dörröppnare: "berätta mer".
- **Lyssna efter DEN UNDERLIGGANDE KÄNSLAN.**
- "Spegla" vad du uppfattar att den andre säger.
- **Bekräfta** patienten, visa att du tycker hans känslor och önskemål är förståeliga och okay.
- Använd "jagbudskap".

691

"Om terapeuten tillåter sig att hela tiden vara nybörjare, då har han kanske en chans att lära sig det som han trodde att han redan visste."

*Thomas Ogden, The Primitive Edge of Experience*

692

Hur skulle mitt liv bli om jag tog för vana att alltid låta den jag pratar med tala till punkt innan jag avbryter med det jag själv har att säga?

693

När jag behövde en ny tandläkare

WHAT FILLING WOULD YOU LIKE?  
CHOCOLATE, PLEASE.

694

Empati i praktisk handling

Vad **behöver** denna människa just nu?

↓

Hur kan **jag** hjälpa henne med det?

695

Mer om empati i praktisk handling

Hur **känns** det jag just nu säger eller gör för den andre?

696

<https://youtu.be/aycjKFnzjMQ?t=11>

"Kunde det ske ett större mirakel än att vi för ett ögonblick såg med varandras ögon."

Henry David Thoreau

697

Psykiatrin en del av kulturen

↓

Alla har en uppfattning om psykiatrin - hur den är, och hur den borde vara

698

698

Vilka förväntningar, föreställningar och farhågor har patienten?

- **Patienten** har med sig sina föreställningar vid mötet med vården.
- **Vi måste förstå patientens bild av psykiatrin** för att kunna möta och bemöta patienten på bästa sätt.
- Nödvändigt att vi i vården är medvetna om **vilka föreställningar vi själva har**. Vi behöver en aktuell, adekvat och nyanserad bild av psykiatrin och dess möjligheter för att kunna ge patienten optimal vård och bemötande.

699

699

Kom ihåg F-en!

- Föreställningar
- Förväntningar
- Farhågor

} Fantasier

- Förtroende
- Förståelse
- Förändring
- Familjen

700

Vill jag påverka **måste** jag börja med att lyssna

- Det är inte bara en moralisk utan även en praktisk fråga.
- Om jag vill påverka en annan människa är jag så illa tvungen att börja med att verkligen lyssna på och förstå henne.
- Om jag inte gör det kommer jag inte att ha tillräcklig insikt i hennes situation och behov för att kunna föreslå alternativ som hon skulle ha nytta av.
- Hon kommer inte heller att vara *intresserad* av mina förslag, om hon inte upplever att jag först sett henne och förstått hennes behov.

701

Kan det vara så att kärlek helt enkelt är att...

...lyssna?

702

"Create in me, oh God, a listening heart"

*John Powell, Why am I afraid to tell you who I am?*

703

Kan det vara så att när du lärt dig lyssna helt och fullt, med total närvaro och uppmärksamhet, så har du samtidigt lärt dig hur man älskar en människa?

704

Hur känns det att vara patient här?


705

Hur känns det för patienten - och hur mycket kommer jag att få veta - om han upplever att...


... jag inte bryr mig om honom?  
 ...jag inte tycker om honom?  
 ...samtalet tråkar ut mig?  
 ...jag bara spelar en roll?

706


706



Kärleksfulla känslor



Handling  
som upplevs kärleksfull  
av den andre



707

707



Kärleksfulla känslor




Handling  
som upplevs kärleksfull av den andre



708

708

Innehåll



Process

709

709

"Vården" är det som sker mellan mig och patienten

Innehåll  
↕  
Process

Innehåll: Det vi gör och talar om.  
 Process: **Sättet** som vi gör det på, **hur** vi talar med varandra, **stämningen** som uppstår.

Det är alltid jag - inte patienten - som har ansvaret för samspelets kvalitet.

710

710

Processens kvalitet avgör vårdens kvalitet

Processen består av

- Känslor
- Stämningen, "atmosfären"
- Tonfall
- Kroppsspråk
- Det medvetna och det omedvetna

Alla reagerar på processer, och ju sämre vi mår desto känsligare är vi.

711

711



## Ny instruktion för vilsna föräldrar

1. Skapa en bra stämning i hemmet, där det är gott att vara. Hur känns det att vara med i denna flock?
2. Fokusera på att ha roligt ihop - det blir folk av ungarna ändå, med lite tid och tålmod.

712

712

Håll ena ögat på samtalets innehåll och det andra på dess process

Råd för krisstödsarbete, modifierade från Terapins gåva av Irvin D Yalom

713

Vi kan aldrig INTE påverka den vi pratar med.

Men vi kan välja VILKEN inverkan vi vill ha på den andre.

714

714

## Kan du hitta ett sätt att bli sams?

Den patient som från början inte var överhängande självmordsnära...

...kan vara det efter ett samtal med någon i vården!



715

715

## "Frihet under ansvar"

"Jag vill ha mer frihet"

=

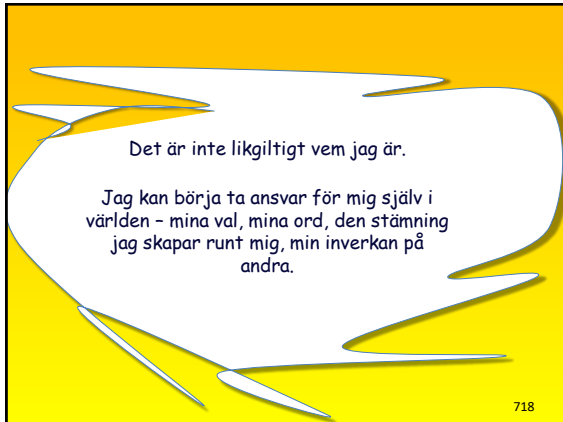
"Jag vill ta mer ansvar"

716

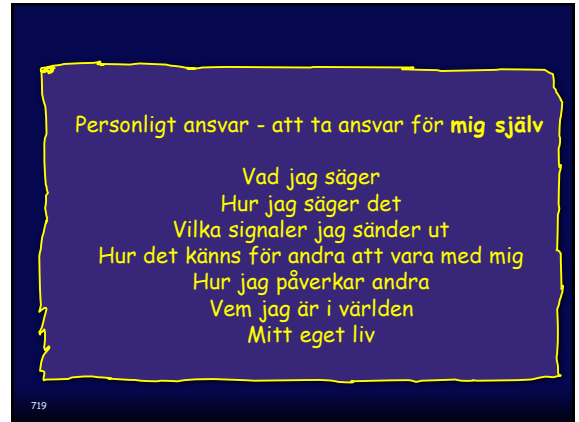
## Vad utmärker en frisk, sund och välfungerande personlighet?

- Trivs med sig själv och livet
- Kommer väl överens med andra
- Hittar en hälsosam balans mellan sina egna och andras behov
- Perspektiv, flexibilitet och förmåga till humor
- Tar ansvar för sig och sin roll i världen

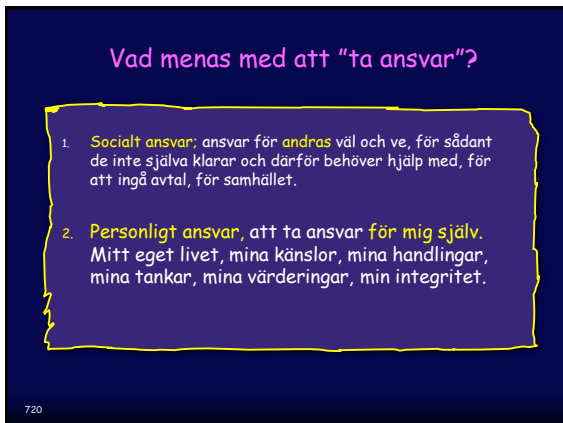
717



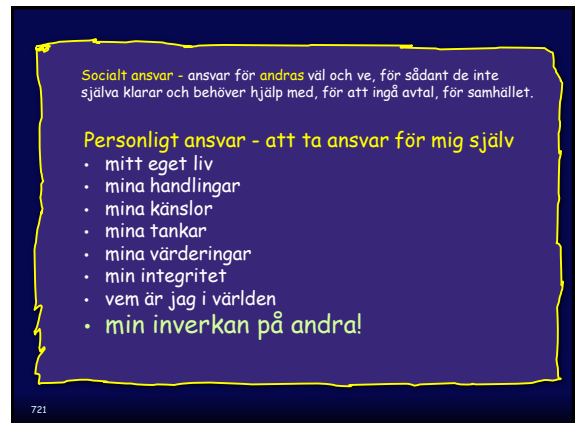
718



719



720



721



722



723

## Förslag till styrande princip för mitt liv

Jag lever mitt liv, i varje stund,  
utifrån att...

...vem jag är gör  
skillnad!

724

724

## Recept för ett givande liv

- Lev ditt vardagsliv efter principen att vem du är gör skillnad. Bättre än att jaga andras gillande, pengar och ära.
- Fråga dig själv, i varje situation, för varje människa du möter i ditt dagliga liv: vad behöver denna människa i sitt liv och hur kan just du bidra?
- Ta reda på vad som behövs, och producera det.
- Om du skapar kontexten att du gör en skillnad kommer omständigheterna fortfarande att vara de samma, men ingenting annat.
- Livet blir ett äventyr, eller åtminstone mer spännande.

725

725

WHO I AM MAKES A DIFFERENCE



Livet blir ett äventyr.

*Werner Erhard: Making a difference.*

726

726

På väg?



727

727

"There is no how. You do, or you do not do."

728

728

Varför lyckas somliga men inte andra?

"The successful person has the habit of doing the things failures don't like to do... They don't like doing them either necessarily. But their disliking is subordinated to the strength of their purpose."

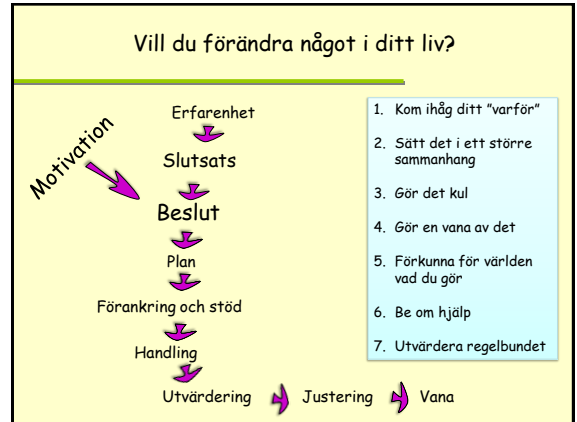
*E.M. Gray*

729



730

730



731



732

732



733

733



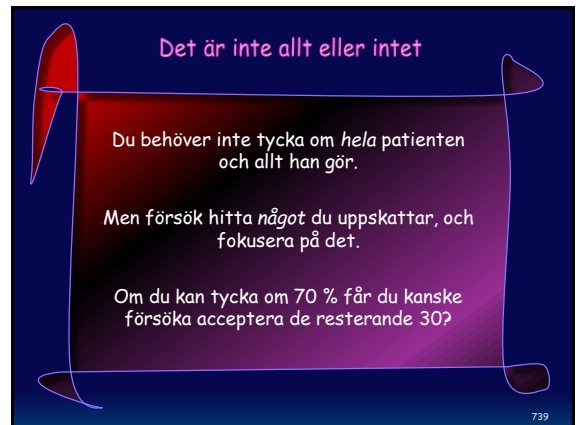
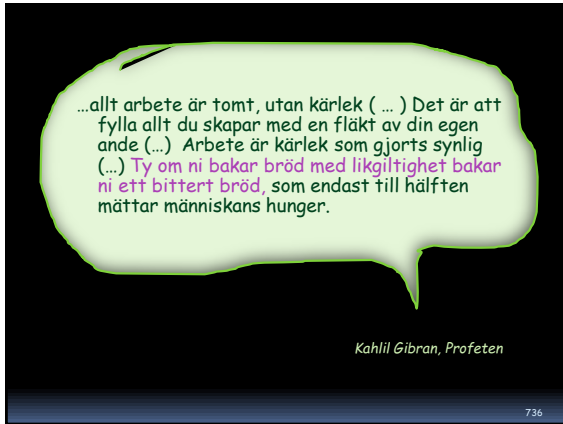
734

734



735

735



Svårt med empatin sympatin?



Vilken otrolig tur jag har, för...

... ?

...det kunde ju ha varit ...

**...jag själv!**

742

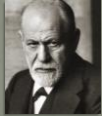
742



Känslor och  
projektioner

743


Livet, sådant det är oss förelagt är för svårt för oss, ger oss för många smärtor, besvikelser och olösliga uppgifter. För att kunna håra ut behöver vi lindrande medel.



*Vi vantrivs i kulturen, 1930*

Livet är en jobbig period!

*Christina Stielli, 2017*



744

744

Lycka önskar jag dig icke, ty den finns icke, men kraft att bära ditt öde, önskar jag dig.



745

745

Vad gör jag med mina jobbiga känslor?

Bedöva

Förvränga

Förtränga

FÖRBANNA

**Ingenting**

Förändra

Fokusera

Projicera

Agera ut

Handla

746

746

Ingenting  $\approx$  mindfulness



Ingenting  $\neq$  teflonmänniska



747

747

### Hur gör man "ingenting"?

- Stanna kvar i känslan, känn den fullt ut, fly inte.
- Försök maximera upplevelsen, inte minimera.
- Acceptera att det gör ont just nu. "It too shall pass."
- Vi har fått våra känslor för att hjälpa oss välja klokt. Använd känslan för att vägleda dig till valet av bästa möjliga handling just nu.
- Försök förstå känslan: Vad vill den säga mig just nu?
- Låt känslan ge dig energi till det du väljer att göra.
- Ibland är bästa valet att göra absolut ingenting.
- Träna på "självmekänsla" (self-compassion) och skamtolerans. Man gör mindre lyckade saker hela tiden, och det är okay.

748

748



Vi vill instinktivt ta bort den andres smärta.

Men det kan vi inte.

Försök istället hjälpa den andre att stå ut.

Uppgiften är att bekräfta känslorna, inte att ändra dem.

749

Vi vill instinktivt ta bort den andres smärta.

Men det kan vi inte.

Försök istället hjälpa den andre att stå ut.

Uppgiften är att bekräfta känslorna - inte att ändra dem.

750

### Hjälp den drabbade att stå ut

- Man måste igenom känslorna.
- Den drabbade ska inte hjälpas till en annan känsla.
- Uppgiften är att bekräfta och normalisera känslorna, inte att ändra dem.
- Hjälp den drabbade att uthärda lidandet utan att fly eller bli självdestruktiv.

751

### Hjälp att stå ut

- Känslorna går inte att få bort just nu, de måste genomlevas.
- Man måste igenom känslorna, man kan inte "runda" dem.
- Uppgiften är att bekräfta känslorna - inte att ändra dem.
- Hjälp den drabbade att uthärda lidandet så gott det går, att stå ut med smärtan, utan att fly eller bli självdestruktiv.
- Den drabbade ska inte hjälpas till en annan känsla. Inga känslor ska ändras - de ska tvärtom upplevas och uttryckas fullt ut just så som de är. Bekräfta och normalisera dem istället.

752

### Vi vill hjälpa den andre bli av med känslan, men...

- Möt patienten på ett existentiellt plan.
- Använd det ni har gemensamt i samtalet.
- Dela vanmakten, försök inte ta bort den.
- Försök inte ändra eller ta bort några känslor - lyft fram, belys och dela dem istället.
- Låt det vara just som det är just nu. Förneka inte det jobbiga, ifrågasätt inte, avbryt inte, skuldbelägg inte.
- "Berätta" sätter igång samtalet. "Hur mår du?"
- Våga fråga om detaljerna, även det jobbiga - vad hände, vad tänkte du, vad kände du, vad gjorde du, hur tänker du nu om det som hände?
- Varför har patienten valt att leva fram till nu? Vad har gett livet mening och innehåll hittills?
- Visa på alla möjligheter till gemenskap.
- Om du kan hjälpa patienten se att förändring är möjlig så lever hen på ett tag till.

753

753

## Var observant på dina egna reaktioner och känslor i samtalet

- Arg/förbannad?
- Ledsen?
- Besviken?
- Orolig?
- Rädd?
- Misslyckad?
- Glad?
- Nöjd?
- Fantastisk?
- Förälskad?

Känslorna är ditt roder, så var tacksam för dem och lyssna noga

754

754

## Vad vill jag uppnå med samtalet?

### För patientens del:

- Kontakt?
- Informera, förmedla något?
- Förmedla förståelse, bekräftelse och acceptans?
- Ge kärlek?
- Trösta, lindra, bota?
- Rådgivning?
- Ändra/"flytta" patienten?

### För min egen del:

- Kontakt?
- Förstå?
- Beröras/bli förstådd/påverkas/ändras?
- Hjälpa?
- Få kärlek?
- Boosta mitt ego?

755

755

## Two "bags" meet



756

756

## Be aware of your own needs

### Tillstånd

- Ensamhet
- Besvikelse
- Missnöje
- Irritation

### Behov

- Få och ge
- Betyda något
- Uppskattning
- Bekräftelse
- Kärlek

757

## Be aware of your own feelings and needs

Dina otillfredsställda behov kan ställa till det i samtalet, om du inte är väl medveten om dem och ser till att de inte omedvetet styr ditt tal och handlande.

Du är där för den andres bästa!

758

## Be aware of your own feelings and needs

- Besvikelse
- Missnöje
- Irritation
- Ensamhet
- Kärleksbrist

- Bekräftelse
- Uppskattning
- Betyda något
- Ge

Dina otillfredsställda behov kan ställa till det i samtalet, om du inte är väl medveten om dem och ser till att de inte omedvetet styr ditt tal och handlande.

Du är där för den andres bästa!

759



Nog kan jag ha rätt att förvänta mig en smula tacksamhet för allt jag gör!



760

760

### Att vara anhörig eller hjälpare

Man känner sig

- Avvisad
- Ratad
- Anklagad
- Otillräcklig
- Skyldig
- Rädd
- Dum
- Osäker
- Förtvivad
- Hjälplös
- Trött



Inget av allt detta behöver vara ditt fel eller ha med dig att göra över huvud taget!

761

761

### Skam - den svåraste känslan av alla?



762

762

**HONOR & shame** DEFINITIONS

**SHAME:** "the intensely painful feeling or experience of believing that we are flawed and therefore unworthy of love and belonging"... "the fear of disconnection."  
*-Brené Brown*

**DARING GREATLY**

763

763

### Situationen i ett nötskal

**Patientens utgångsläge**

- Plågad
- Olycklig
- Sårbar
- Utlämnad
- Rädd
- Belastning
- "Fel"
- Skam
- Skuld

**Vår uppgift**

- Hjälpa patienten känna att han är okay ändå
- Minska skuld- och skamkänslorna
- Minska lidandet

764

764

### Inse att det INTE handlar om:

Rätt eller fel  
 Gott eller ont  
 Moral eller skuld  
 Svaghet eller styrka  
 Vilken sorts människa man är

Det handlar om en sjukdom!

765

765

## Skam och skuld - vad är skillnaden?

### Skam

- Handlar om hur jag tror att **andra** uppfattar mig, hur jag är.
- Jag är fel, **jag duger inte**, jag är inte värd andras uppskattning.
- "Fear of disconnection". Jag får inte vara med.
- **Förmåga att uppleva skam har ett värde** om vi vill ha goda relationer, men många är rejält felkalibrerade.

### Skuld

- Handlar om hur jag själv värderar min handling.
- **Jag har gjort fel**, jag har skadat en annan människa.
- Förutsätter intakt överjagsfunktion, samvete.
- Nödvändig förmåga om vi inte ska skada andra människor.
- Utan förmåga att känna skuld är man psykopat.

766

## Skammen är den värsta av känslor

- Glädjen över gemenskap och skräcken för ensamhet är något vi föds med.
- Ofrivillig ensamhet medför så starkt obehag att den drabbade kan göra nästan vad som helst för att slippa.
- Allra värst om ensamheten är påtvingad därför att de jag vill vara med inte vill vara med mig. Allt hopp är då ute och jag kan lika gärna lägga mig ned och dö.
- Att sätta barn i skamvrån, "time-out" är snudd på att hota med dödsstraff.

767

## Skammen är den värsta av känslor

- Signal om att de vi vill vara med inte vill vara med oss.
- Uteslutning från gruppen evolutionärt sett livshotande
  - I jägarsamhället överlevde man inte på egen hand.
  - Vildhäst riskerar livet för att få komma tillbaka.
- Apungar som skiljs från sin flock blir snabbt apatiska och dör av ensamhet trots att de får mat, värme och skydd.
- Voodooöd är en realitet. Den som utesluts ur stamgemenskapen dör av hopplöshetskänslor.

768

## Vår egen frustration

Vi söker en känsla av att göra gott för den andre, att vara en bra medmänniska/chef/förälder.

Risk att vi fastnar i behovet av uppskattning.

Vi reagerar då lätt med irritation/aggression.

Helt naturlig reaktion, men vi måste vara medvetna om vad som sker...

...samt ta ansvar för reaktionen. Vi får inte skylla reaktionen på den andre.

769

769

## Projektion

I stället för att se sig själv **skyller man på andra**. Man lägger ut sitt eget problem på någon **oskyldig**.

Föga utvecklande - **förhindrar personlig växt och utveckling**.

Alternativet: **Ta ansvar för sig själv**, sina tankar, känslor och handlingar.

770

770

## Bra och dåliga patienter?

God förmåga till känslomässig kontakt.



Kul, gratifierande.

Kan eller vill inte.



Kan provocera vårt behov av att betyda något.

772

772

## Problemet med projektioner

Det ansvar jag inte tar hamnar hos den andre som **skam eller skuld**.

Själv lär jag mig inget och utvecklas inte.

Nästa patient riskerar därför att råka lika illa ut.



773

773

När du själv känner dig misslyckad:

**Ta ansvar för upplevelsen!**

775

775

## När du själv känner dig misslyckad

- Även du gör ditt allra bästa, inte sant?
- Du kan emellertid **ta ansvar för upplevelsen**
  - Rådfråga erfaren kollega
  - Sök handledning
- Somliga människor passar man helt enkelt inte så bra ihop med, av olika skäl
  - Detta är normalt och helt okay
  - Inse och acceptera detta
  - Ordna om möjligt så att någon annan tar över

776

776

**Att personen är "jobbig" är en åsikt!**

777

777

Missnöjd eller "jobbig" patient - hur hanterar du det?

Att personen är "jobbig" är en åsikt...

...**inse att det är DIN upplevelse...**  
...**och ta ansvar för den.**

**"Jag upplever att... kan vi prata om det?"**

778

778

Ju bättre man är på att möta och tala med människor i största allmänhet, desto färre "besvärliga" patienter kommer man att behöva hantera

779

### Brister vid personlighetsproblematik

**Självisikt**

- Vad jag egentligen behöver för att må bra
- Hur andra uppfattar mig

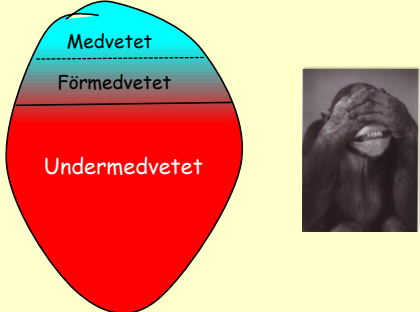
**Förmåga till ansvarstagande**

- Personligt - hur blir det för andra när jag är så här?
- Socialt - uppfylla mina plikter mot andra

780

780

Den besvärlige har ofta ingen aning om vad han håller på med



781

781

"Ingen smärta är som den att inte förstå"

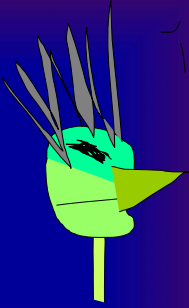


782

782

### Paranoid personlighetsstörning

- Misstänker att andra utnyttjar, bedrar eller skadar henne
- Uppfylld av tvivel på vänners lojalitet
- Vågar inte visa andra förtroende
- Tolkar in kränkning i oskyldiga yttranden
- Ältar gamla oförrätter
- Upplever angrepp mot sig från andra
- Misstänker partner för att vara otrogen



783

783

### Vad utmärker en frisk, sund och välfungerande personlighet?

- Trivs med sig själv och livet
- Kommer väl överens med andra
- Hittar en hälsosam balans mellan sina egna och andras behov
- Perspektiv, flexibilitet och förmåga till humor
- Tar ansvar för sig själv och sin inverkan på världen

784

784

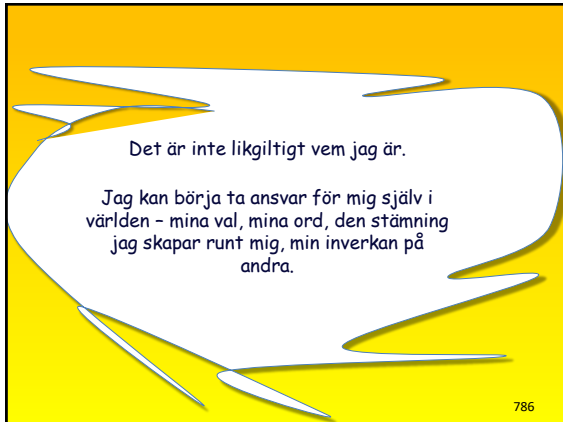
Vi kan aldrig INTE påverka den vi pratar med.

Men vi kan välja VILKEN inverkan vi vill ha på den andre.

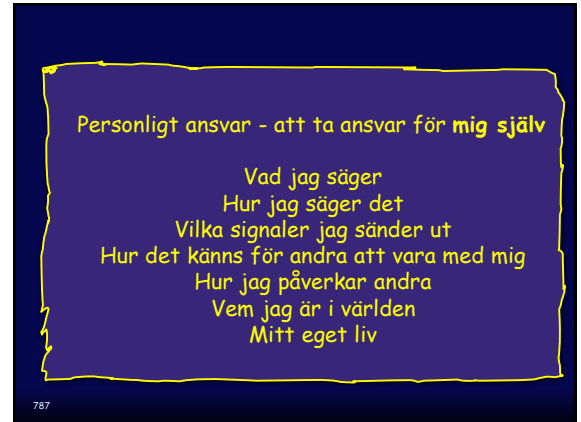


785

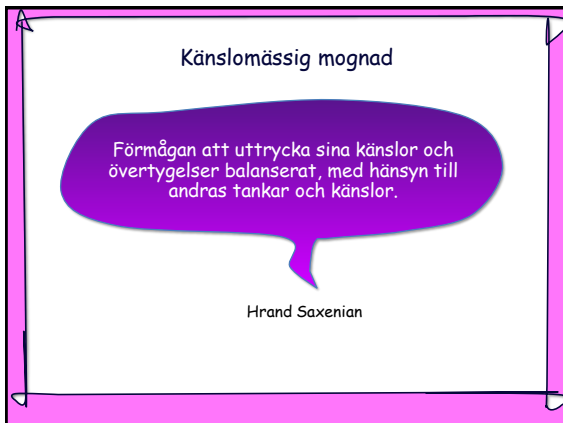
785



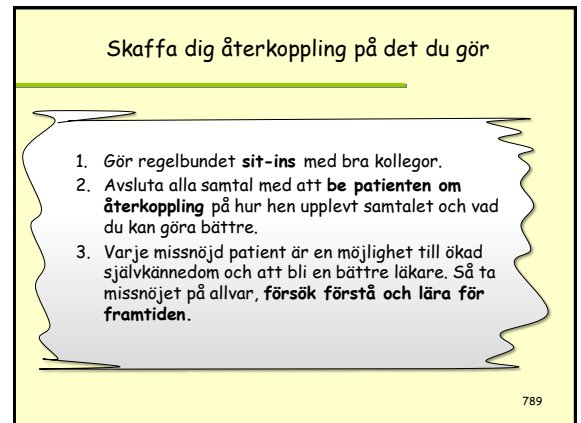
786



787



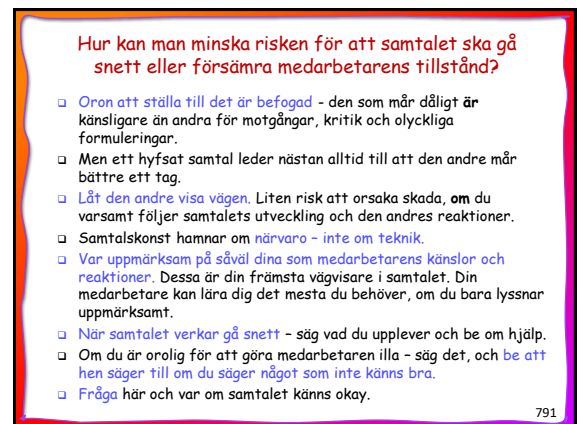
788



789

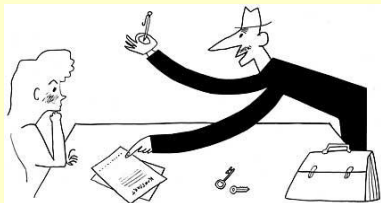


790



791

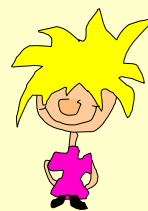
Det är sjukvården som misslyckats  
- dubbelt - inte patienten



792

792

"Suicidal, men inte  
allvarligt psykiskt  
sjuk, så hon får ta  
ansvar själv."



793

"Patienten har inte en allvarlig  
psykiatrisk störning, så hon får ta  
ansvar själv."

Hur många skulle hävda samma sak  
om patienten var deras egen  
syster/mamma/dotter?

794

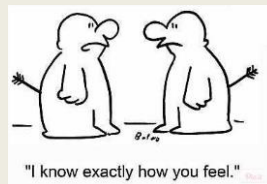


Ska jag kräva  
beteendskärpning eller  
fördömda att jag ser din  
vanmakt?

796

796

Det kunde ha varit jag!



795

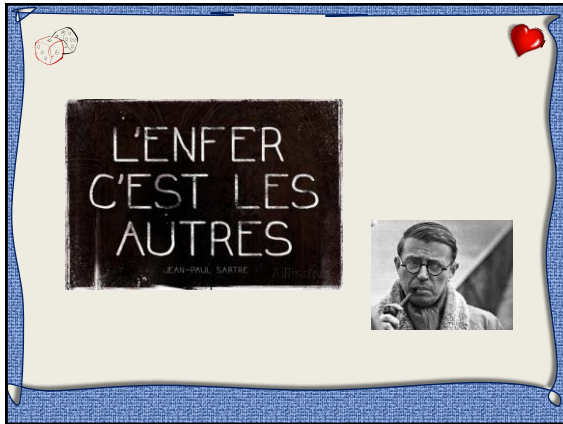
Min största utmaning?

Ta ansvar för hur jag ser!

797



797



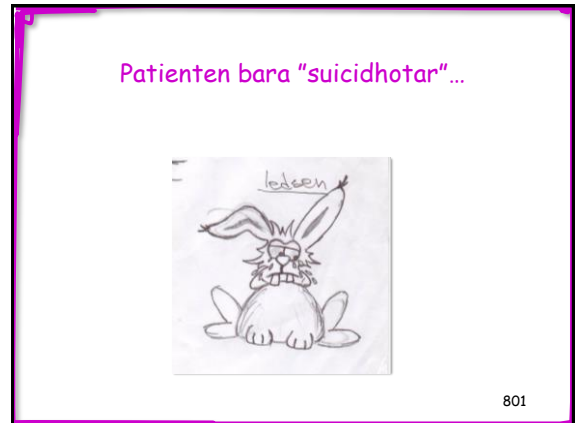
798



799



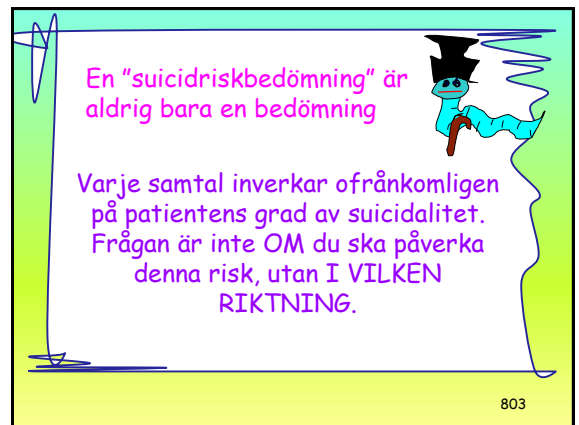
800



801



802



803

## Kan du hitta ett sätt att bli sams?

Den patient som från början inte var överhängande självmordsnära...

...kan vara det efter ett samtal med någon i vården!



804

804

## Suicidant utan bostad



805

## Att möta andra kräver mod

"Kan inte du prata med henne själv, hon vill nog bara ha några tabletter?"



806

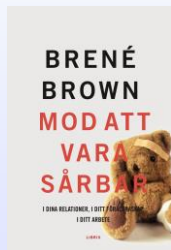
## Brené Brown - The power of vulnerability



807

807

Vilket värde har det för mig att få min fasad älskad?



808

808

**Kristin Neff**  
Associate Professor  
University of Texas, Austin

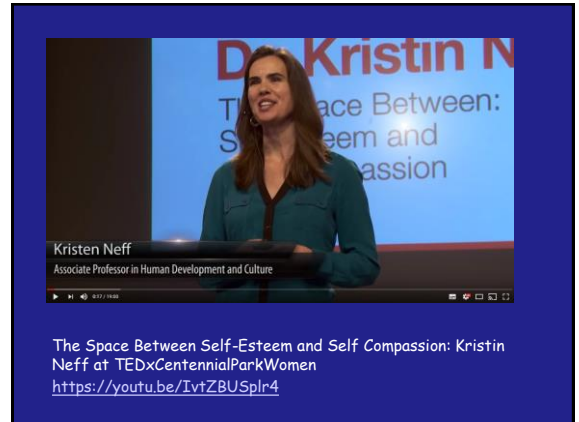
[Kristin Neff: Overcoming Objections to Self-Compassion](#)

809





810



811

**The three components of self-compassion:**

Self-Kindness vs. Self-Judgment  
Common Humanity vs. Isolation  
Mindfulness vs. Over-identification

812

**Common humanity vs. Isolation**

- Seeing own experience as part of larger human experience not isolating or abnormal
- Recognizing that life is imperfect (us too!)



813


"It is not the critic who counts; not the man who points out how the strong man stumbles, or where the doer of deeds could have done them better.

**The credit belongs to the man who is actually in the arena,** whose face is marred by dust and sweat and blood; who strives valiantly; who errs, who comes short again and again,

**because there is no effort without error and shortcoming;** but who does actually strive to do the deeds; who knows great enthusiasms, the great devotions; who spends himself in a worthy cause;

who at the best knows in the end the triumph of high achievement, **and who at the worst, if he fails, at least fails while daring greatly,**

so that his place shall never be with those cold and timid souls who neither know victory nor defeat."



*Theodore Roosevelt, "Citizenship In A Republic"*

814

Två avgörande förmågor för ett fullt och helhjärtat liv, "being all in":

1. **"Vulnerability"**, våga vara sårbar och autentisk.
2. **"Shame resilience"**. Vill jag bli älskad måste jag våga visa mig som jag faktiskt är, med alla mina skavanker, vilket förutsätter förmåga att tolerera känslor av skam ibland.

815

Några avgörande förmågor för ett fullt och helhjärtat liv, för att våga gå "all in"

1. Våga vara **autentisk**, visa mig som jag faktiskt är.
2. Våga vara **sårbar** (vulnerability).
3. Förmåga att **tolerera känslor av skam** ibland (shame resilience).

1-3 = MOD!

Det tillstånd där vi är som mest sårbara och utlämnade är kärleken. Utan sårbarhet ingen riktig kärlek.

816

Failure Is Not an Option

failure is always an option

Where the magic happens

Your Comfort Zone

817

Failure Is Not an Option ?

failure is always an option !

Du **kommer** att misslyckas många gånger varje dag med att åstadkomma det du försöker göra.

Å andra sidan kan du välja att lyckas varje gång. Att lyckas är att göra det bästa du kan med de resurser du har - inte att nå ett visst resultat. Det är bara **resultatet** som kan "misslyckas".

Värdera dig själv och din insats utifrån hur väl du **försökte** - inte efter hur det gick.

818

IT IS NOT THE CRITIC WHO COUNTS NOT THE ONE WHO POINTS HOW ONE STUMBLES OR WHOSE THE SHOES OF DEERS COULD HAVE DONE BETTER CREDIT BELONGS TO THE ONE ACTUALLY IN THE ARENA FACE MARKED BY DUST AND SWEAT AND BLOOD WHO STRIVES VALIANTLY WHO ERKS AND COMES UP SHORT ALAIN AND ALAIN WHO KNOWS GREAT ENTROUSTASMS AND DEVIATIONS WHO AT BEST KNOWS TRIUMPH OF HIGH ACHIEVEMENT WHO AT WORST FALLS DARLING GREATLY

-THEODORE ROOSEVELT-

"Det är inte kritikern som räknas, inte mannen som kan visa på vilket sätt den starke mannen misslyckas eller vad den som utför en gärning hade kunnat göra bättre. Äran tillhör den man som faktiskt befinner sig inne på arenan; han vars ansikte vanpryds av damm och svett och blod; han som strider tappert, som misslyckas, som gång på gång kommer till korta eftersom varje ansträngning är förbundet med misslyckanden och brister, men som verkligen bemödar sig om att utföra uppdraget; han som känner stor iver och hängivenhet; han som trötter ut sig i ett vällovligt syfte; han som till slut, i bästa fall, får smaka den segerns sötma som det innebär att ha åstadkommit något stort och som i sämsta fall, om han misslyckas, åtminstone gör det samtidigt som han visar prov på stort mod..."

819

Riktigt mod: Mod med mening!

- Mod är inte en känsla, det är att **handla trots mina känslor**. Mod är inte att inte vara rädd - det är att göra det jag vill göra trots att jag är rädd.
- Jag behöver vara äkta och sann, **visa mig för andra som jag faktiskt är**, med alla mina skavanker och brister.
- Då vågar andra visa sina sanna jag, och meningsfulla relationer blir möjliga.
- Lev autentiskt. **Låt dina djupaste övertygelser vägleda ditt handlande**. Kongruens mellan mitt inre och mitt yttre, mellan vad jag värderar högst och hur jag faktiskt lever.

Jag är inte rädd!

820

Riktigt mod: Vara och visa mig själv!

- Man kan tro att man kommer att känna sig som en värdelös och eländig människa när man visar vem man är - det finns de med svag självkänsla som gärna klättrar på andras "svaghet" för att framhäva sig själv.
- Mod är inte alltid gratis - ibland får man utstå andras hån och ringaktning för att man visar vem man är.
- Att gömma sig bakom en fasad är dock inte heller gratis. I längden är **mod enda vägen till genuin och äkta självkänsla** - detta är jag, och jag duger!

821

## Vem vill du vara?

"Lev så att du aldrig behöver skämmas om något du gör eller säger blir känt runt om i världen."

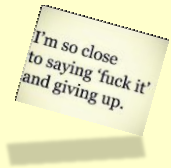
*Richard Bach, Illusioner*

822

822

## Varför åkte jag till Boden egentligen?

"Fel" åldrar  
Har jag något att komma med?  
Tre föreläsningar  
Massa förberedelsejobb  
Jättelång dag  
Kallt, mörkt och eländigt  
Flyg- och bilfobi  
Social ångest

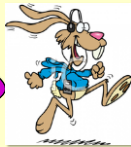


823

823

## Därför!

"Fel" åldrar  
Har jag något att komma med?  
Tre föreläsningar  
Massa förberedelsejobb  
Jättelång dag  
Mörkt, kallt och eländigt  
Flyg- och bilfobi  
Social ångest



824

824

## Bemötandets kärna - var "kommer" jag ifrån?

Jag tänker dela ut vänlighet, omsorg och kärlek i proportion till hur trevlig den andre är mot mig. Han får faktiskt bjuda till litet själv!

eller

Jag ger alltid allt jag har att ge, eftersom vem jag är gör skillnad. Jag **väljer** att ge hela mig själv, här och nu!

825

825

Jag ger alltid allt jag har att ge, eftersom (välj själv):

- Jag inte är någon input-outputmaskin utan själv väljer mina reaktioner.
- Jag är proffs och stolt över vad jag gör.
- Den andre nog gör så gott hon kan, trots allt.
- Det är så lyckosamt ordnat att man inte kan ge något utan att själv få något tillbaka.
- Jag är här för att göra en skillnad i världen.
- Jag väljer att ge hela mig själv, här och nu.
- **Vem jag är gör skillnad!**

826

## Vilken attityd ger mest positiv respons i retur?

Jag tänker dela ut vänlighet, omsorg och kärlek i proportion till hur trevlig den andre är mot mig. Han får faktiskt bjuda till litet själv!

Jag ger alltid allt jag har att ge, eftersom vem jag är gör skillnad. Jag **väljer** att ge hela mig själv, här och nu!

827

827

En väg till självkänsla och lycka i livet

Jag gör alltid mitt bästa, utifrån mina djupaste övertygelser och vem jag vill vara i livet.

Att det går som det går är inget jag råder över, och inget som jag tänker låta påverka hur jag mår och ser på mig själv.



828

828

(...)  
 If you can meet with Triumph and Disaster  
 And treat these two imposters just the same;  
 (...)  
 Yours is the earth and everything that's in it,  
 And - which is more - you'll be a Man, my son!

"If" by Rudyard Kipling

829

If you can keep your head when all about you  
 Are losing theirs and blaming it on you,  
 If you can trust yourself when all men doubt you,  
 (...)  
 If you can meet with Triumph and Disaster  
 And treat these two imposters just the same;  
 (...)  
 If neither foes nor loving friends can hurt you,  
 (...)  
 Yours is the earth and everything that's in it,  
 And - which is more - you'll be a Man, my son!

"if" by Rudyard Kipling

830

Den missnöjde vill något - vad?




831

831

Den missnöjde vill något - vad?

- Den som är missnöjd vill något, vill få något som hen just nu inte tycker sig få.
- Sitt på **samma sida** om bordet, lägg ut problemet "på bordet".
- Beskriv vad du ser**, fråga om du uppfattat det rätt.
- Fråga** vad du själv, patienten och ni gemensamt skulle kunna göra för att komma tillrätta med problemet.
- Vid kommunikationssvårigheter och missförstånd: **Be den andre återge** precis vad hen tyckte sig höra att du sa.



832

832

Det är ingen match



833

833

Det är ingen match mellan er...

...ni ska lösa ett problem tillsammans!



834

Sitt på *samma sida* av bordet



835

Missnöjd eller "jobbig" patient - hur hanterar du det?

Tag upp din upplevelse med patienten. **Be om hans hjälp** att förstå det som sker.

1. **Beskriv kort** vad du uppfattar som problematiskt.
2. **Säg att du gärna skulle vilja prata mer** om det.
3. **Fråga patienten** om det är okay med hen att ni pratar om detta.
4. **Berätta mer** om hur du uppfattar situationen och hur det känns för dig.
5. **Be patienten beskriva** hur hen upplever situationen.
6. **Försök komma fram till en gemensam problembeskrivning.**
7. **Diskutera vad du själv, patienten och ni gemensamt kan göra** för att det ska kännas bättre?

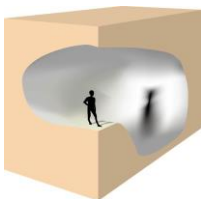
836

836



837

1. Hur uppfattar jag världen?



2. Hur förhåller jag mig till det jag uppfattar?



838

838

Vem bestämmer över mina känslor?

839

839

Är detta möjligt?

Kan jag VÄLJA?

Kan jag välja 😊 litet oftare?

Tack till Kay Pollak!

840

Är detta möjligt?

"Skulle ni kunna tänka er att vara där jämt?"

"Ibland lider man helt frivilligt flera dagar i sträck!"

Kan jag välja 😊 litet oftare?

Tack till Kay Pollak!

841

"Rätt sinne"

Att kunna reglera sitt inre tillstånd - den viktigaste förmågan för ett gott liv?

842

842

Vi behöver kunna reglera våra egna känslor innan vi kan hjälpa patienten göra det.

843

Att mentalisera innebär att göra egna och andras handlingar begripliga utifrån bakomliggande mentala avsikter; som önskingar, känslor och föreställningar

844

844

Varför känner jag som jag känner?

```

    graph TD
      A[Händelse] --> B[Tolkning/attityd/tanke om det som händer]
      B --> C[Känsla]
      C --> D[Beteende/handling styrd av känslan]
  
```

845

845

Hur jag FÖRHÅLLER mig till det som händer mig i livet är den avgörande faktorn för vilket liv jag får.

846

"It's not what happens, but **the way you hold that which happens** that determines the quality of your life and relationships.

Werner Erhard:  
What is the possibility of relationship?

847

Den verkliga upptäcktsresan består inte i att söka efter nya vyer, utan att se med nya ögon.

848

If you can meet with Triumph and Disaster  
And treat these two imposters just the same;  
(...)  
Yours is the earth and everything that's in it,  
And - which is more - you'll be a Man, my son!

"If" by Rudyard Kipling

849

En god arbetsplats förebygger utbrändhet

1. Rimlig arbetsbelastning
2. God kontroll över arbetssituationen
3. Adekvat belöning
4. Bra arbetsgemenskap
5. Klara riktlinjer för befordran, rättvisa
6. Inga värdekonflikter, meningsfullt arbete

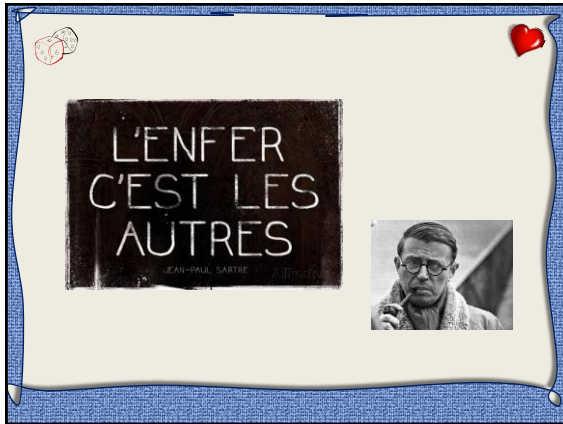
Maslach och Leiter

850

Min största utmaning?

Ta ansvar för hur jag ser!

851



852

Vad händer med dig när någon betar sig som en idiot mot dig?

Tycker illa om handlingen eller personen?

Men måste du känna dig upprörd?

Man kan tycka utan att känna!



853

Våra negativa känslor fyller en funktion...

Våra negativa känslor är ofta friska budskap till oss själva, från oss själva, om oss själva.

↓

Det är klokt att lyssna till vår smärta innan den går över i utbrändhet och depression.

854

Sortera dina jobbiga känslor

Jobbiga känslor säger oss att vi - kanske - tänker fel just nu. Hur behöver jag tänka för att få en annan känsla?

Men en jobbig känsla kan också vara ett friskt budskap till oss själva, från oss själva, om oss själva. Som det gäller att lyssna på innan den övergår i utbrändhet eller depression.

855

Den viktigaste frågan



När ska jag låta min känsla styra mitt handlande, och när ska jag sätta mig över den och låta mitt intellekt och min vilja styra?

857

857

The pros and cons of teflon

- ❑ Nödvändigt för att överleva på en kass arbetsplats och i andra offentliga sammanhang.
- ❑ Kommer med en kostnad. Ingen närhet, ingen utveckling, inget stöd värt namnet när jag behöver det.
- ❑ Kostsam strategi i privata relationer.
- ❑ Omöjliggör äkthet, sårbarhet, närhet, intimitet och annat av betydelse för nära och meningsfulla relationer.

Slutsats:  
Välj när och hur mycket teflon du ska ta på dig.

858

858



Acceptance and comittment therapy, ACT, i ett nötskal

De flesta komplexa mänskliga problem är olösbara.

Saker händer hela tiden.

Hur jag FÖRHÅLLER MIG till det som händer mig i livet är den avgörande faktorn för vilket liv jag får.

Förväntan på ett smärtfritt liv skapar problem och ytterligare lidande.

Vad VILL JAG GÖRA MED MITT LIV, trots mitt lidande och mina problem?

859

859

Några effektiva sätt att göra sig olycklig

- Fokusera på sin egen lycka.
- Tycka att man är okay oavsett hur man är och beter sig.
- Mäta sig själv och andra utifrån materiella tillgångar.
- Mäta sig själv och andra efter hur vi ser ut.
- Jämföra sig själv och andra med medias budskap om hur vi ska vara, leva och se ut.

860

860



Å nej - inte måndag nu igen!

Underbart - måndag igen!

861

861

Jag steg upp på morgonen, och så var den dagen förstörd...

862

862

Happiness, like unhappiness, is a proactive choice.

Stephen Covey

863

863

Life in the state of nature is solitary, poor, nasty, brutish, and short

Thomas Hobbes

864

864

"Livet är en jobbig period"


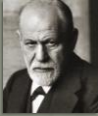
Christina Stielli

865

Livet, sådant det är oss förelagt är för svårt för oss, ger oss för många smärtor, besvikelser och olösliga uppgifter. För att kunna håra ut behöver vi lindrande medel.

Livet är en jobbig period!

Christina Stielli, 2017

Vi vantrivs i kulturen, 1930

866

866

Lycka önskar jag dig icke, ty den finns icke, men kraft att bära ditt öde, önskar jag dig.



867

Tror på samtal som fördjupar och skapar mening, möten som gör oss levande och sårbara. Inte lyckliga. Jag vill känna mig meningsfull. Lycka är skitprat.

Lotta Lundberg, SvD 2015


868

"Det var aldrig naturens avsikt att vi skulle vara lyckliga. Naturens avsikt har alltid varit att vi ska försöka bli lyckliga."



869

The greatest discovery of my generation is that a human being can change his life by changing his attitude of mind.



William James (1842-1910)

870



870

No one can hurt you without your consent.

They cannot take away our self respect if we do not give it to them.

Eleanor Roosevelt

Mahatma Gandhi

871

Kom ihåg F-en!

- Föreställningar
- Förväntningar
- Farhågor


} Fantasier

- Förtroende
- Förståelse
- Förändring
- Familjen

872

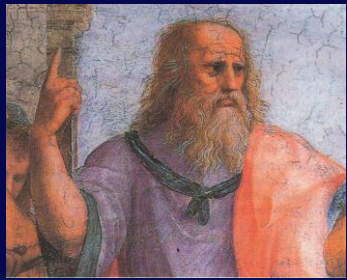
Vår hjärna har ett problem...

Den försöker hela tiden skapa helhet av skärvor och fragment. Storyn den kokar ihop låter så fin, men är den SANN?



873

Skuggan på grottans vägg




874

Freuds modeller

Medvetet

Förmedvetet

Undermedvetet



875

The deepest hunger of the human soul is to be understood.

Stephen R Covey

876



877



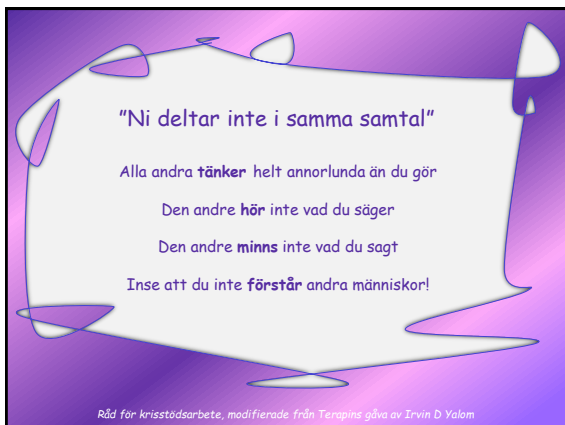
878



879



880



881



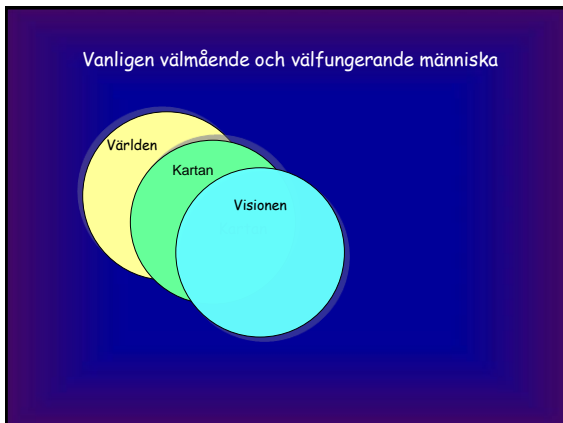
882



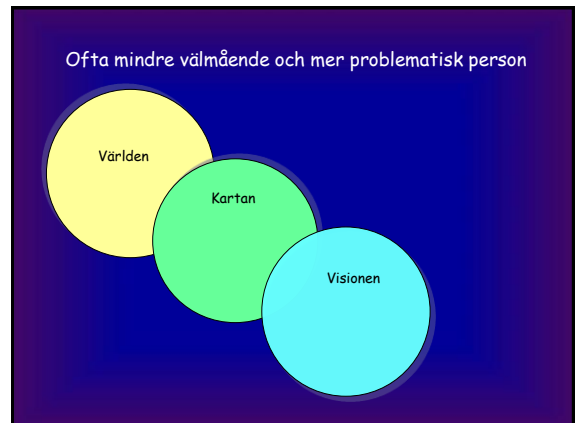
883



884



885



886

Taskiga kartor är ett osvikligt recept för ett taskigt liv

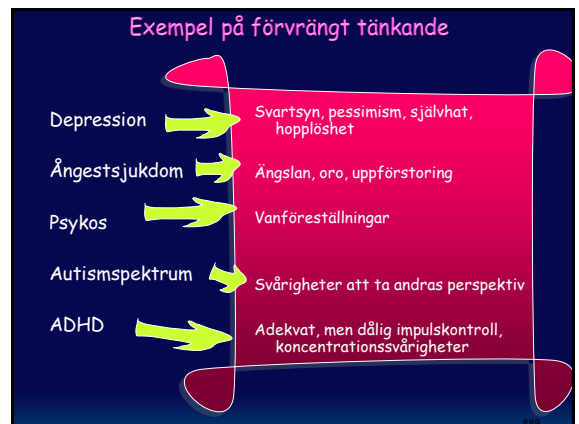
"You are entitled to your own opinions, but not to your own facts."

Daniel Patrick Moynihan

Nytt ord i SAO 2015:  
"Faktaresistens"

888

888



889

Det är skillnad på att:

- **"Tänka positivt"** i bemärkelsen vägra ta in fakta (min häst har inga problem, han bits inte alls dessutom, fy vad folk överdriver)
- **Se klart**, se saker som de faktiskt är (min häst bits ibland)
- **Fokusera på det goda** (tänk på allt som är bra med min häst; hans *enda* problem är att han bits ibland, men i övrigt är han en väldigt fin häst)
- **Vara hoppfull och optimistisk** (med litet bra träning ska han nog kunna lära sig att inte bitas)



891

Finns det några alternativ till "positivt" tänkande?

- Klarsyn och nyanserade kartor.
- "Face the brutal facts".
- Öva tolerans för "negativa" tankar och känslor.
- En smula stoicism - vem har sagt att det ska vara kul jämt?
- "Deal with it".
- **Fokusera på det positiva.**
- Relativisera.

892

Två bra vägar till ökat välbefinnande

Fokusera på det positiva




Relativisera



893

"Positivt tänkande" som fungerar:



Det kunde alltid vara värre!

894

1. Jag skulle trivas med livet, om jag bara slapp alla oförstående föräldrar, elaka lärare, puckade syskon och jobbiga kompisar. Och läxorna!

eller

2. Visst, världen är full av jobbiga typer, **men jag tänker ha kul i alla fall!**

895

Ledtråd:

**Fokusera på allt som är bra, roligt, positivt, meningsfullt och stimulerande...**

...hellre än att försöka undvika allt det tråkiga!


896

Hur skulle din relation till ditt barn påverkas om du varje kväll när du säger god natt till barnet betänkte att ditt barn eller du själv kanske inte kommer att vakna igen, och att det alltså kan vara sista gången ni ses?



897

I'VE JUST BEEN GIVEN  
ANOTHER DAY TO LIVE,  
TO LEARN, TO LOVE,  
AND BE LOVED.



898



Måste man nästan dö först för att kunna känna sig lycklig?

899

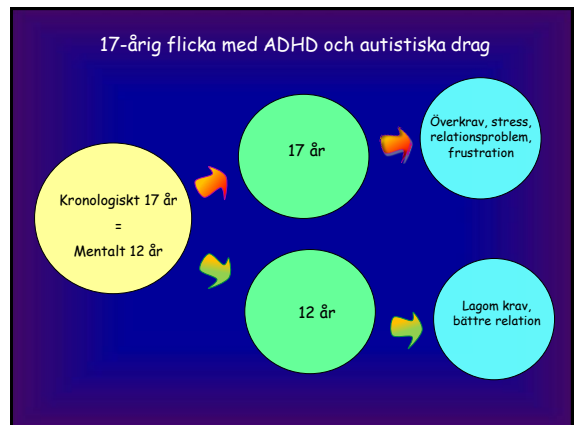
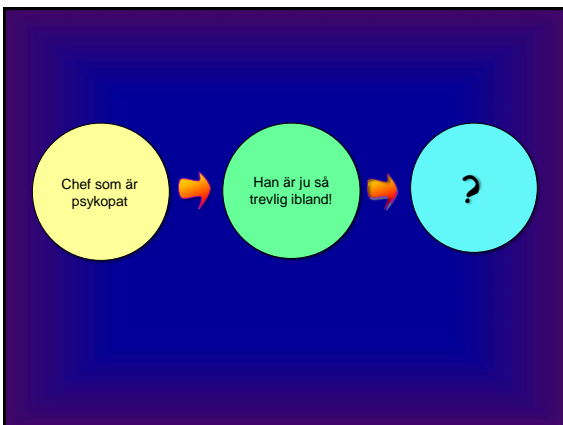
Normal day



One day I shall dig my fingers into the earth, or bury my face in the pillow, or stretch myself taut, or raise my hands to the sky, and want more than all the world: your return.

Mary Jean Irion: Yes, World: A Mosaic of Meditation

900





903

903

Den besvärlige medarbetaren/chefen/kunden och norska massmördare kännetecknas av samma principiella problem:

- dåliga kartor som inte avspeglar terrängen
- udda värderingar och orimliga förväntningar

904

904

Vad menar vi med att "förstå"?

905

905

Vad menar vi med att "förstå"?

906

906

Målet är att se den andres cirklar bättre än han själv, och kunna återge dem till honom så att han själv ser dem klarare än förut!

907

Vi ser alla världen genom vår egen unika lins

Vill jag se klart räcker det inte att se på världen.  
Jag behöver också betrakta linsen som jag ser igenom.

908

908



När jag besökte  
Företagshälsovården

...eller...

Det ska f-n vara psykolog!

909

909

Vad menar vi med "empati"?

Skilj på att

- Förstå **att** en annan har det svårt
- Förstå **hur** det känns
- Känna **samma känsla** som denne
- **Bry sig** om den andre och dennes känslor (sympati)

910

910

BUP

911

911

Vad fungerar verkligen?

1. Lära sig att kritiskt granska och ifrågasätta de depressiva tankarna.
2. Planera in trevliga aktiviteter som skingrar tankarna.

915

915

Stötta på rätt sätt

Fråga patienten hur du bäst hjälper henne

Stötta patienten i att göra sådant hon tycker om och mår bra av:

- promenad
- fika
- prata
- träffa någon vän i vars sällskap hon brukar må bra

916

916

Stötta på rätt sätt

- Det gäller att hitta **rätt balans mellan kraven på den drabbade och dennes faktiska förmåga**
  - För låga krav innebär att din anhörige inte får optimal hjälp att använda sin egen förmåga att arbeta sig ur depressionen.
  - För höga krav medför att din anhörige känner sig missförstådd och kan även medföra att hon försämras i sin depression pga upplevelsen av övermäktiga krav.

917

917

## Stötta på rätt sätt


- Uppmuntra din anhöriges **kontakt med sjukvården**
  - Följ gärna med vid besöken
  - Hjälプ henne att memorera det som sägs vid besöket
  - Hjälプ henne att följа ordinationerna
  - Hjälプ henne att fullföljа ev psykoterapi
  - Om din anhörige försämras - se till att behandlaren snabbt informeras



918

918

## "Kränkta" människor



919

919

## Ett test på en människas personlighet

Hur reagerar personen när hon inte får som hon vill?

920

920

## Jag vill ha högre lön!



921

921

## Lättkränkta medborgare?

- Enklaste sättet att kränka en medarbetare?
- Man behöver bara hålla ett lönesamtal för att konstatera att det ofta stämmer.

922

922


## Pia

### Händelse

- Fått mindre lönepåslag än hon anser sig värd
- "Fel och orättvis lön!"

### Dominerande reaktioner

- Upprörd, ilsken
- Besviken
- "Kränkt"
- Sjukskrivning
- Sprider dålig stämning och förtalar
- Depressionsutveckling tänkbar



Är "kränkning" en kris?  
Om så: under vilka omständigheter?

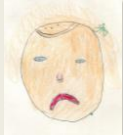
923

923

**Pia**

**Händelse**

- Fått mindre lönepåslag än hon anser sig värd
- "Fel och orättvis lön!"



**Dominerande reaktioner**

- "Kränkt"
- Upprörd, ilsken
- Besviken
- Sjukskrivning
- Sprider dålig stämning och förtalar
- Depressionsutveckling tänkbar

Är "kränkning" en kris?  
Om så: under vilka omständigheter?

924

<https://www.youtube.com/watch?v=GcJxRqTs5nk&feature=youtu.be>

[Aporna](#)  
[Elefanterna](#)  
[Gurka och druvar](#)



925

När jag skulle göra lumpen



926

När jag nästan blev kverulansparanoiker




927

Hur har du dina åsikter?

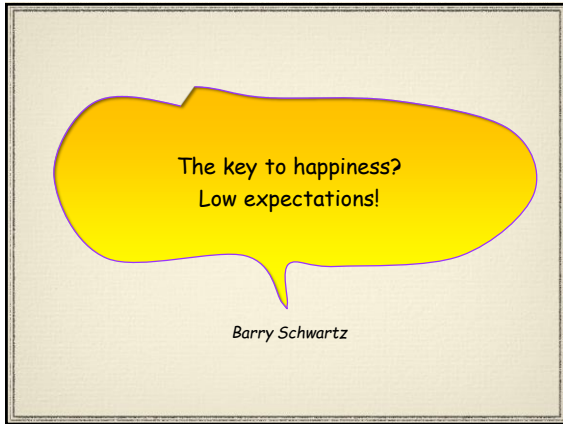
928

Ask for what you want -  
but don't demand it!

Ken Keyes



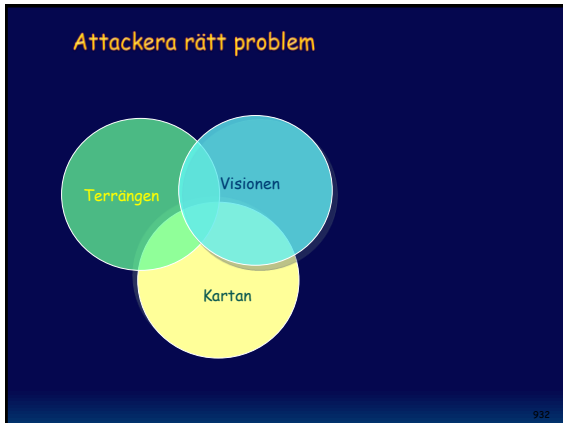
929



930



931



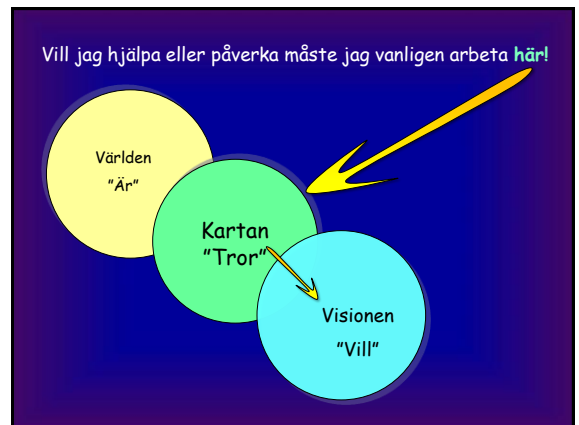
932



933



934



935

Första frågan när det skiter sig med någon

Vilka taskiga kartor och orimliga förväntningar ligger bakom och driver beteendet?

936

Vad har denna patient egentligen fått för sig?

937

Hur uppstår diskrepansen?



938

Hur kan vi reducera dissonansen?



939

Dysfunktionella automatiska tankar och tolkningar

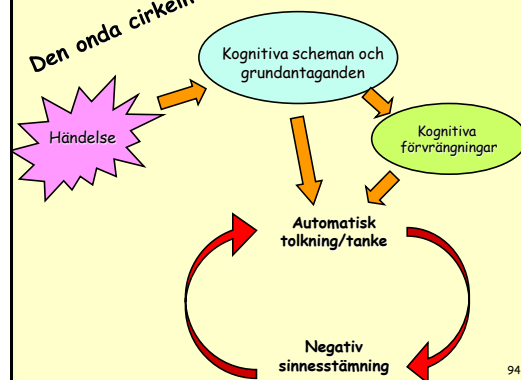
Villkorliga antaganden

Grundantaganden

940

940

Den onda cirkeln



941

941



942

### Några humörshöjande tankevanor

- Sträva efter korrekta och nyanserade kartor.
- Tänk som Popper - alla kartor är provisoriska.
- "Face the brutal facts" -> "deal with it".
- Öva tolerans för "negativa" tankar och känslor.
- En smula stoicism - vem har sagt att det ska vara kul jämt?
- Rimliga förväntningar.
- Välj förnöjsamhet eller förändring.
- Se och fokusera på det positiva.
- Tacksamhet för allt som är bra.
- Relativisera, begrunda allt som kunde varit ännu sämre.
- Jämför åt "rätt håll" - med den majoritet som har det sämre än du.
- Jaga mening, inte lycka.

943

### Två bra vägar till ökat välbefinnande

Fokusera på det positiva

Relativisera

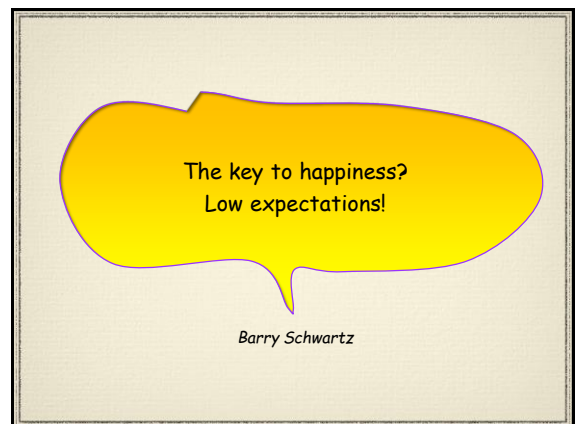
944



945

### Det kunde alltid varit värre!

946



947

Det man inte kan ändra på får man lära sig leva med.

Man kan naturligtvis vägra, men det är inte gratis.

948

Det är skillnad på att:

- **"Tänka positivt"** i bemärkelsen vägra ta in fakta (min häst har inga problem, han bits inte alls dessutom, fy vad folk överdriver)
- **Se klart**, se saker som de faktiskt är (min häst bits ibland)
- **Fokusera på det goda** (tänk på allt som är bra med min häst; hans enda problem är att han bits ibland, men i övrigt är han en väldigt fin häst)
- **Vara hoppfull och optimistisk** (med litet bra träning ska han nog kunna lära sig att inte bitas)



949



950

Ledtråd:

Fokusera på allt som är bra, roligt, positivt, meningsfullt och stimulerande...

...hellre än att försöka undvika allt det tråkiga!

951

1. Jag skulle trivas med livet, om jag bara slapp alla oförstående föräldrar, elaka lärare, puckade syskon och jobbiga kompisar. Och läxorna!

eller

2. Visst, världen är full av jobbiga typer, **men jag tänker ha kul i alla fall!**

952

Vilket väljer du?

1. Jag ska se till att trivas på jobbet, så snart någon avlägsnat alla

- korkade kollegor
- överbetalda chefer som bara bryr sig om sig själva
- meningslösa fylleriblanetter
- oförskända kunder

eller

2. Visst, världen är full av idioter men jag tänker ha kul i alla fall!

953



954

Acceptance and comittment therapy, ACT, i ett nötskal

De flesta komplexa mänskliga problem är olösbara.

Saker händer hela tiden.

Hur jag FÖRHÅLLER MIG till det som händer mig i livet är den avgörande faktorn för vilket liv jag får.

Förväntan på ett smärtfritt liv skapar problem och ytterligare lidande.

Vad VILL JAG GÖRA MED MITT LIV, trots mitt lidande och mina problem?

955

955



956

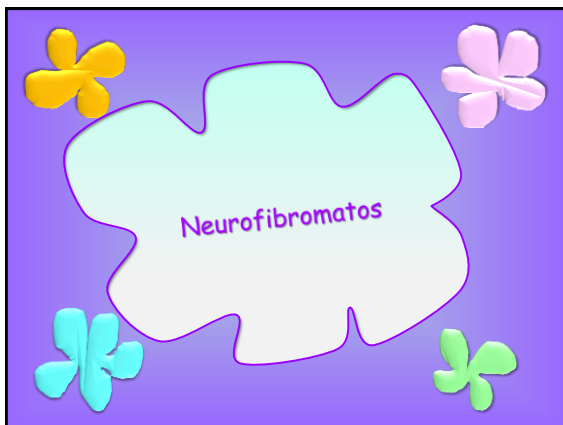
Frågan är om det finns något i ditt liv du har anledning vara mer tacksam för än att du kan ge dina barn mat var dag?



CHRISTER OLSSON

957

957



958

Relativisera

Var placeras du:

- Kommer en kvart för sent till jobbet
- Glömt anteckningarna till mötet hemma?
- Utsköld av chefen på mötet?
- Datorn pajar litet senare?
- Gräl med en kollega om arbetsfördelningen i ert projekt?
- Inkallad till chefen, uppsagd p g a "arbetsbrist"?
- Kommer hem, får veta att ditt barn är på sjukhus efter att ha blivit påkörd av en bil?
- Får veta att ditt barn dött efter påkörningen?
- Det var du som körde bilen, med barnet i?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

959

959



Relativisera - inte alltid möjligt vid en kris

960

Relativisera - inte alltid möjligt vid en kris

961

Går det att föreställa sig något jävligare än att ens barn blivit ihjälkört av ett fyllo?

962

Varför just jag?

963

Hur skulle din relation till ditt barn påverkas om du varje kväll när du säger god natt till barnet betänkte att ditt barn eller du själv kanske inte kommer att vakna igen, och att det alltså kan vara sista gången ni ses?

964

"Varför stirrar du på allt jag saknar, när mitt blod är ungt och galet nog att älska dig?"

965


**Normal day**

Normal day, let me be aware of the treasure you are. Let me learn from you, love you, savour you, bless you, before you depart.

Let me not pass you by in quest of some rare and perfect tomorrow. Let me hold you while I may, for it will not always be so.

One day I shall dig my fingers into the earth, or bury my face in the pillow, or stretch myself taut, or raise my hands to the sky, and want more than all the world: your return.



*Mary Jean Irion: Yes, World: A Mosaic of Meditation*



966

En kris kan innebära en möjlighet till växt och utveckling.

Ska vi påpeka det för den drabbade?

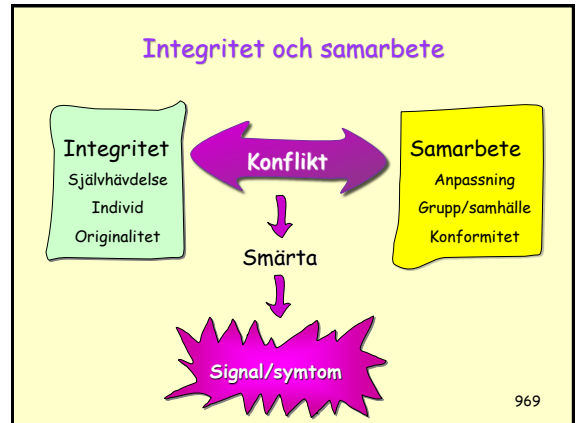



967

En liten utveckling om integritet och samarbete



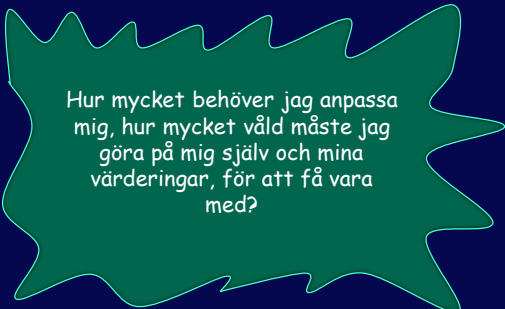
968



969

**Vad kostar det att vara med här?**

Hur mycket behöver jag anpassa mig, hur mycket våld måste jag göra på mig själv och mina värderingar, för att få vara med?



970

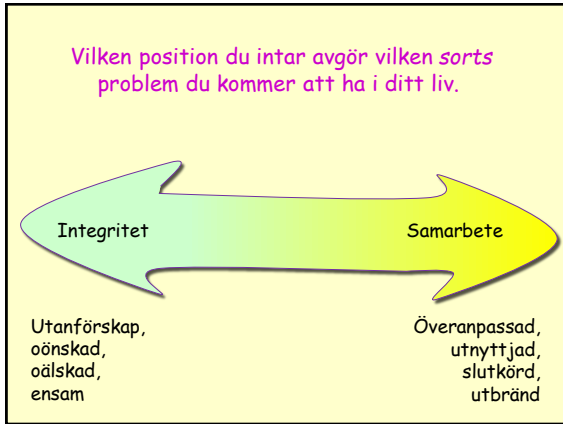
Alla tonåringar ställer sig samma fråga

Hur kan jag leva mitt liv, utan att mina föräldrar blir ledsna eller bekymrade?



971

971



972

Vad menas med att leva med integritet?

Kongruens mellan dina högsta värden och ditt sätt att leva.

Glädje, lycka och självkänsla följer av kongruensen.

973



974

974

Vi måste själva må bra och känna självrespekt för att ha något att ge andra

För detta krävs att vi lever och arbetar i enlighet med våra egna värderingar och övertygelser.

Därför blir det svårt för oss att må bra i en organisation vars värderingar och människosyn vi inte delar.

975

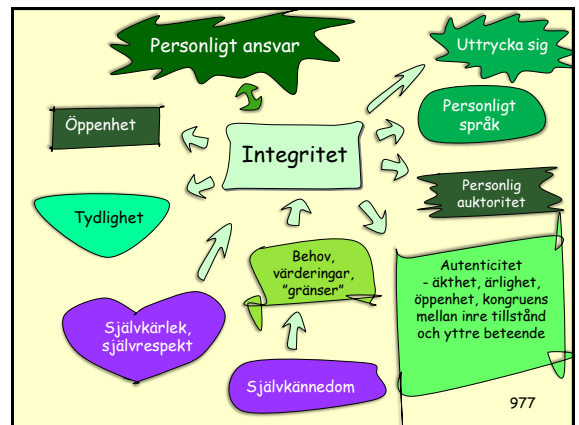
975

Stora eller många små kränkningar av integriteten leder till

- Brist på självaktning och självrespekt
- Låg självkänsla
- Nedsatt vitalitet
- Aggressivitet
- Självdestruktivt beteende

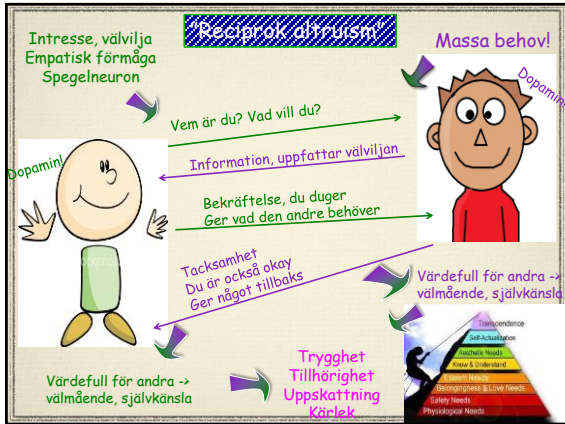
976

976



977

977



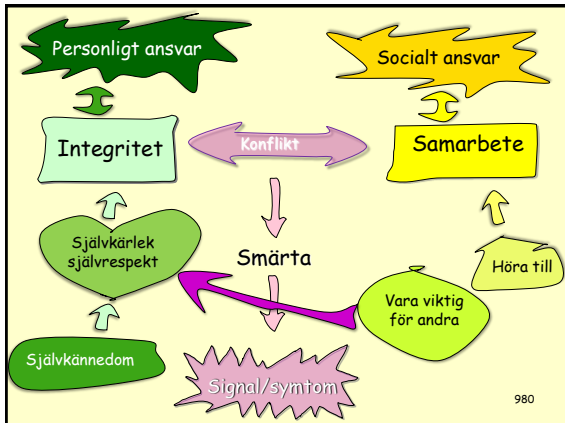
978

Earn thy neighbor's love.

Hans Selye

things, one acquires status and security in the community. The guideline of earning **love** merely attempts to direct the hoarding instinct toward what I consider the most permanent and valuable commodity that man can possess: a huge capital of goodwill that protects him against personal attacks by others.

979



980

"Obedience"

voice of Stanley Milgram

981

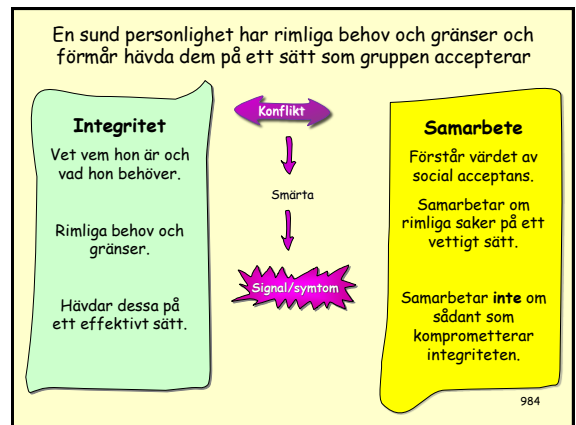
Vad kan vi lära av dem som snart levtt klart?

1. I wish I'd had the courage to live a life true to myself, not the life others expected of me.
2. I wish I didn't work so hard.
3. I wish I'd had the courage to express my feelings.
4. I wish I had stayed in touch with my friends.
5. I wish that I had let myself be happier.

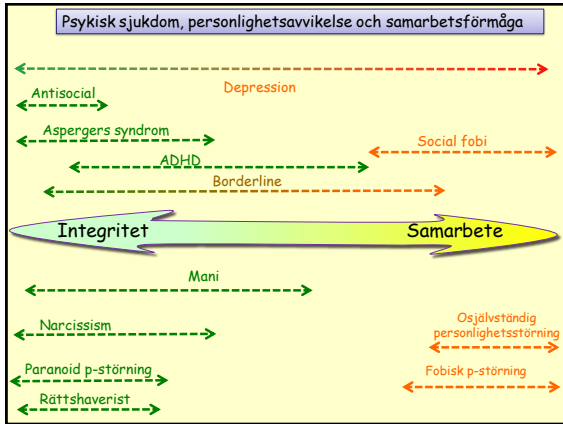
THE TOP FIVE REGRETS of the DYING  
A Life Transformed by the Dearly Departing  
BRONNIE WARE

983

983



984



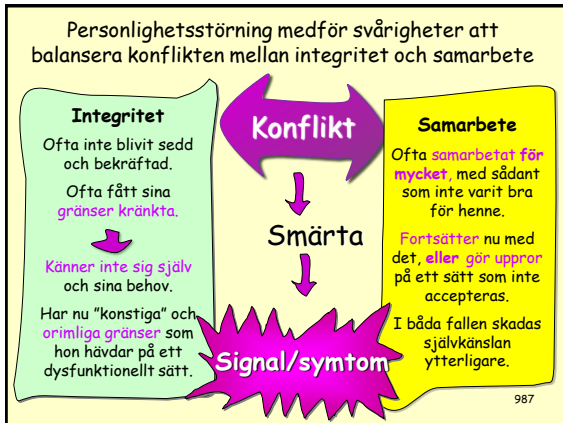
985

### Passiv aggression enligt DSM-III-R

- Skjuter upp arbetsuppgifter
- Motsätter sig uppgifter som han eller hon inte vill utföra
- Arbetar ineffektivt med sådana uppgifter
- Klagar oresonligt på krav
- "Glömmer" åtaganden och skyldigheter
- Tror sig göra ett mycket bättre jobb än vad andra anser
- Tar inte emot förslag från andra på ett konstruktivt sätt
- Gör inte sin del av jobbet
- Kritiserar chefer på ett oskäligt och omotiverat sätt

**Som synes starka narcissistiska och antisociala drag hos personen (min anm)!**

986

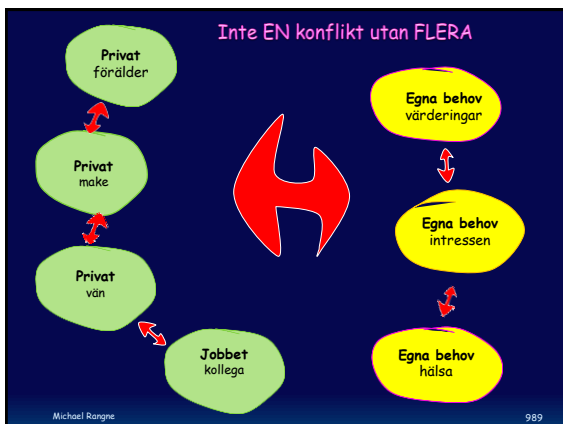


987

### Vad utmärker en frisk, sund och välfungerande personlighet?

- Trivs med sig själv och livet
- Kommer väl överens med andra
- Hittar en hälsosam balans mellan sina egna och andras behov
- Flexibilitet
- Humor
- Tar ansvar för sig och sin roll i världen

988



989

### Falsk dikotomi?

A diagram illustrating a false dichotomy. Two tall, narrow shapes (one green, one yellow) are shown with a double-headed arrow between them. Both shapes have a red 'X' at the top. Text in the center reads:

Hög integritet och hägt självintresse helt okay...  
...OM det kombineras med hög omsorg om den andre!

Vi är BÅDA viktiga! Det ska bli bra för mig OCH den andre.

"Win-win", "sund narcissism"

990

Vi kan aldrig INTE  
påverka den vi pratar  
med.

Men vi kan välja  
VILKEN inverkan vi vill  
ha på den andre.

991

991

**Socialt ansvar** - ansvar för **andras** väl och ve, för sådant de inte själva klarar och behöver hjälp med, för att ingå avtal, för samhället.

**Personligt ansvar** - att ta ansvar för mig själv

- mitt eget liv
- mina handlingar
- mina känslor
- mina tankar
- mina värderingar
- min integritet
- vem är jag i världen
- min inverkan på andra!

992

992

I vilken box lever du ditt liv?

Att leva för andras gillande gör  
det svårt för oss att **BRY OSS  
PÅ RIKTIGT!**

993

993

I vilken box lever du ditt liv?

Den vanligaste principen människor lever sina liv  
efter är andras gillande, "approval".

Se till att bli gillad, att man tänker väl om dig.  
Låt dem inte komma på dig dum, mjuk, sårbar.

Oerhört begränsande för ens liv att alltid  
behöva göra det som skänker andras gillande.

Att leva för andras gillande gör det svårt  
för oss att **BRY OSS PÅ RIKTIGT!**

994

994

Förslag till styrande princip för ditt liv:

Lev ditt liv, i varje stund, utifrån att...

**Vem jag är gör skillnad!**

995

995

Hjälpa en medmänniska  
i kris

996

996

Vill du få Gud att skratta?



Berätta om dina framtidsplaner!

997

Din första uppgift i den akuta situationen

Vi vill instinktivt ta bort den andres smärta.

Men det kan vi inte.

Försök istället hjälpa den andre att **stå ut**.

1000

Din första uppgift i den akuta situationen



Hjälpa den andre att **stå ut!**

1001



Medmänsklighet måste verkställas



1002

Stötta på rätt sätt

Fråga patienten hur du bäst hjälper henne

Stötta patienten i att göra sådant hon tycker om och mår bra av:

- promenad
- fika
- prata
- träffa någon vän i vars sällskap hon brukar må bra

1003

Hjälp patienten rekrytera stöd och hjälp från sin egen flock

Råd för kriststödsarbete, modifierade från Terapiens guld av Irvin D Yalom

1004

Vilken **betydelse** har det inträffade för den drabbade?

Vilka **förväntningar** har gått i kras?

Frågan hen ställer sig är: **hur blir det nu?**



1005

Det är *verkligheten* och *framtiden* som är problemen vid en kris



1006

Självbilden - min viktigaste psykologiska tillgång



1007

1007

Varför just jag?



1008

Samt...

Varför just jag?





1009

Din andra uppgift



Hjälp den drabbade att dra **RÄTT** slutsatser av det som hänt!

1010



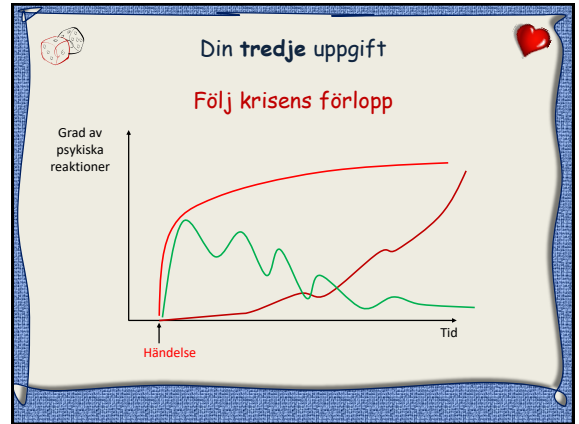
### Din andra uppgift:

Hjälpa den drabbade att dra RÄTT slutsatser av det som hänt

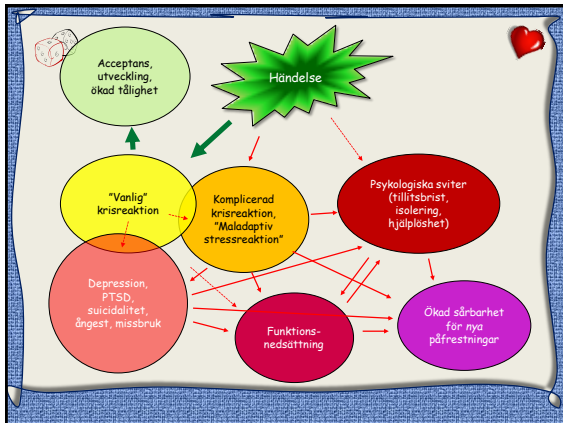
↓

Vad är det allra värsta med det som hänt?  
 Vad betyder det som hänt för dig?  
 Vad tänker du om det som hänt för framtiden?  
 Hur ser du på dig själv, andra människor, framtiden nu?  
 Går det att leva vidare trots allt som hänt?  
 Hur blir ditt liv framöver, tror du?

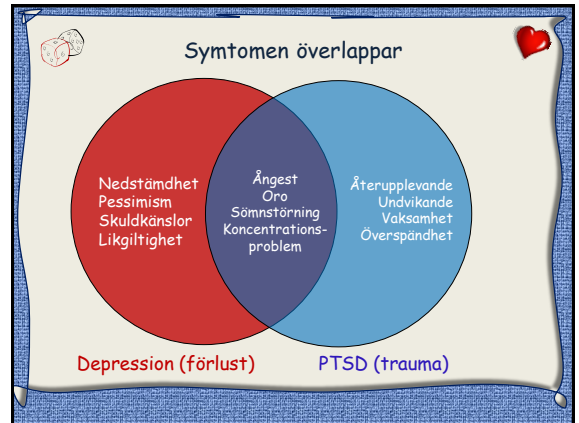
1011



1012



1013



1014

### Undvik tillfälliga lättnader

- Alkohol och psykofarmaka
- Mat
- Arbete
- Träning
- Shopping
- Sex
- Ilska

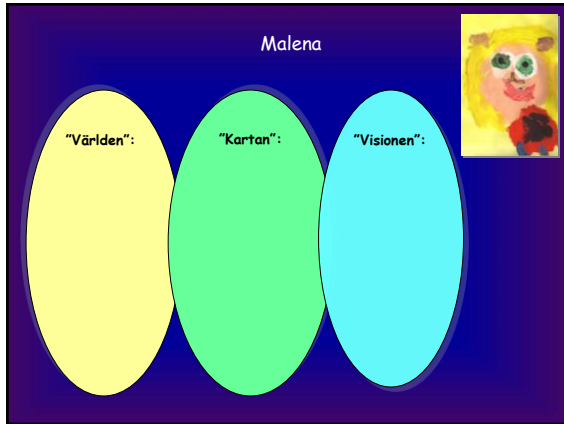
Upprätthåll de vardagliga rutinerna!

1015

### Malena

1016

1016



1017

Psykioterapi

**"Supportive"**

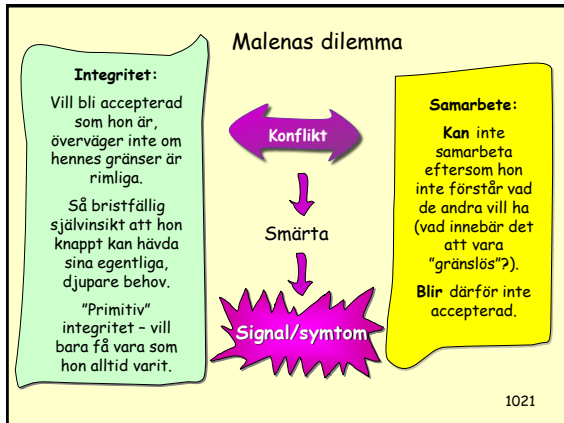
- Handlar om att hjälpa patienten att hantera en påfrestning, med hjälp av de egenskaper och personlighetsdrag och resurser som hon/han redan besitter
- Försöker inte förändra patienten

**"Reconstructive"**

- Historien och klagan är ok och kan vara en bra start, men det räcker inte
- Måste **ändra** något hos sig själv om det ska ha mer varaktig effekt
- Man kan inte ändra känslan direkt
- Istället kan man ändra beteendet, och ofta tankarna

1020

1020



1021

**Lathund för att hjälpa en medmänniska i kris**

1. Gör inte ingenting.
2. Var medmänniska.
3. Var inte rädd för att prata.
4. Observans på den andres reaktioner hjälper dig att göra "rätt".
5. Rekrytera flocken.
6. Försök inte ta bort känslorna eller avbryta reaktionen.
7. Hjälプ den drabbade att uthärda.
8. Hjälプ att ta in och förstå vad som hänt.
9. Hjälプ att landa på fötterna; dra rimliga slutsatser och rita rätt kartor.
10. Rädda självkänslan.
11. Hjälプ till en fungerande vardag.
12. Följ genom krisen, "watchful eye".
13. Var observant på tecken till outhärdligt lidande, psykisk sjukdom, destruktivt leverne.

1022

Den som är i kris kan behöva professionell hjälp vid

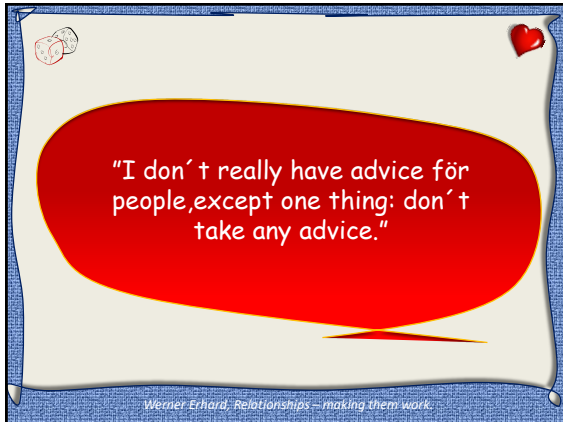
- Ihållande sömnstörning
- Stark ångest dagtid
- Psykotiska reaktioner
- Depression
- Självmordsrisk
- Påtagligt hämrad eller försenad reaktion
- Överdeterminerad reaktion på tidigare svårt trauma eller aktuell personlighetsstörning

1023

1023

Ge råd?

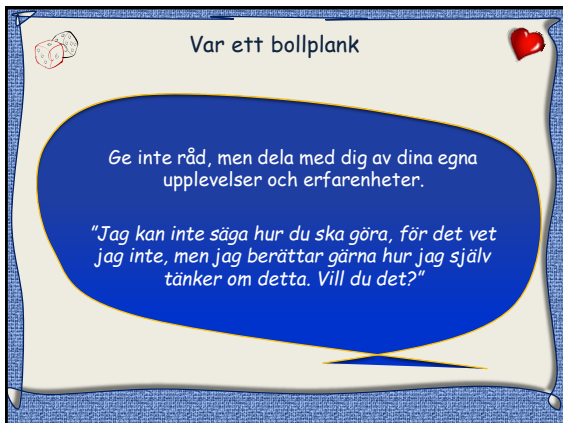
1024



1025



1026



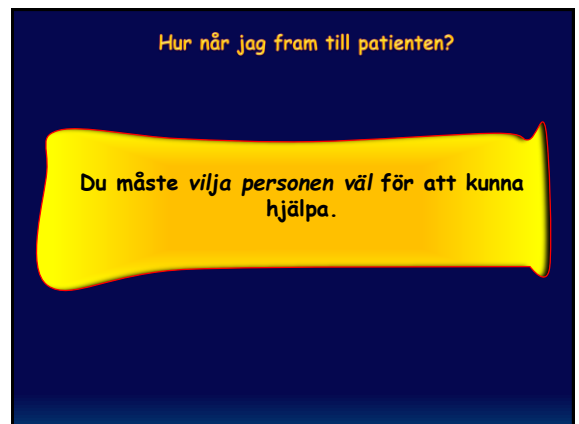
1027



1028



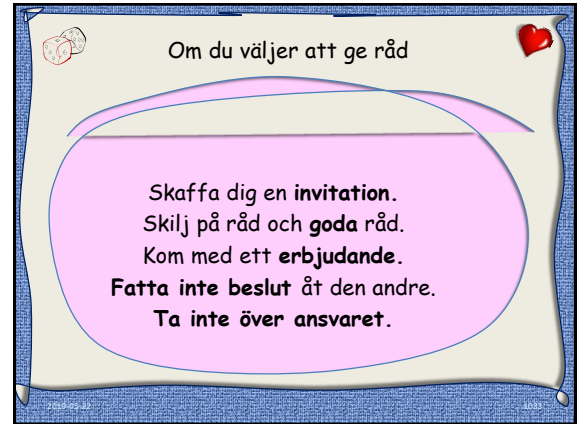
1029



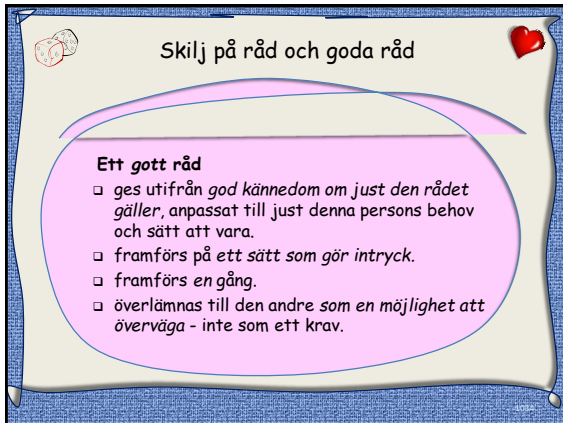
1030



1031



1033



1034



1035



1036



1037

## Riktig kärlek



"Man kan inte ändra en annan människa"

Men man kan erbjuda den andre den självinsikt som kan få denne att själv vilja ändra sig.

"Jag har sett saker du gör som oroar mig. Jag undrar om du inte betalar ett rätt högt pris för dem. Skulle du vilja att vi pratar om det?"

1038

1038

Den andre ska inte bara göra något

- hen ska vilja göra det hen gör!

1039

### Hört det förut?

**Motivation är grunden**

Hjälp den andre hitta ett varför - ett eget varför - för de önskade förändringarna...

1040

1040

... men var ytterst försiktig med att fatta beslut åt patienten

Råd för krisstödsarbete, modifierade från Terapins gäva av Irvin D Yalom

1041

### Ge ett erbjudande...



...men fatta inte **beslut** åt den andre!

1042

### Ta inte över ansvaret

Patientens ansvar	Läkarens ansvar	Någon annans ansvar

1043



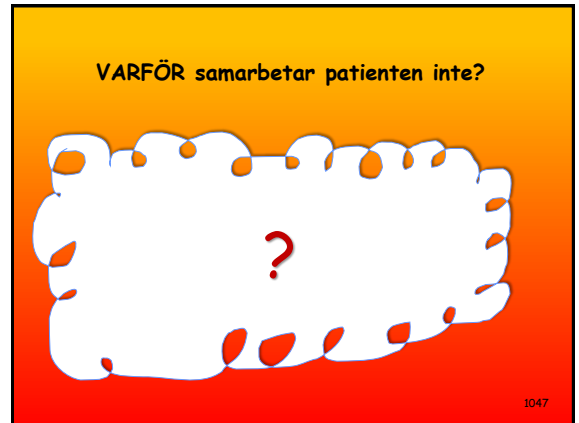
1044



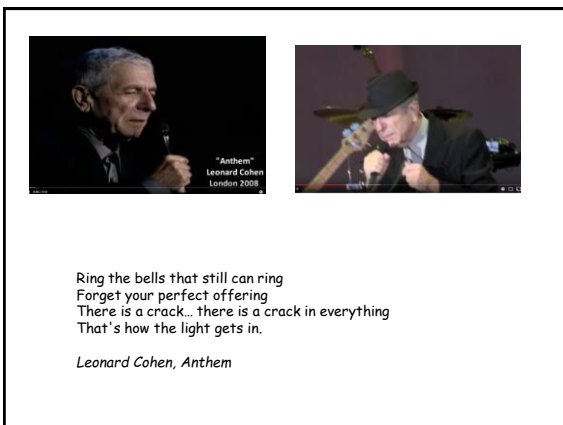
1045



1046



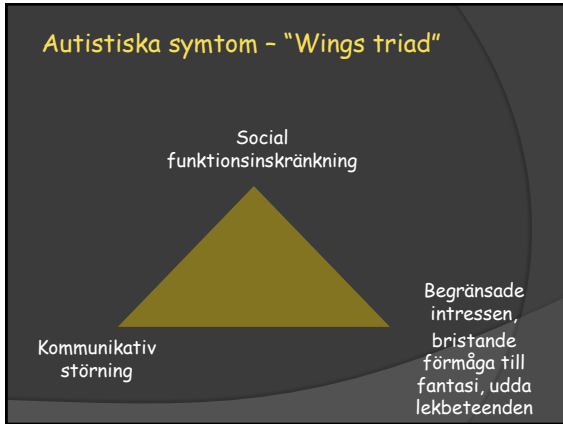
1047



1048



1049



1050



1051

### Are you an aspie?

Most people with Asperger's will answer yes to all of these questions:

- I find social situations confusing.
- I find it hard to make small talk.
- I tend to turn any conversation back onto myself or my own interests.
- I excel at picking up details and facts.
- I find it hard to work out what other people are thinking and feeling.
- I can focus on certain things for very long periods.
- People often say I was rude, even when this was unintentional.
- I have very strong, narrow interests.
- I do things in a very inflexible, repetitive way.
- I have difficulty making friends.

Källa: Cambridge Lifespan Asperger's

1052

### Vilka förmågor behöver vi för att klara livet i det moderna samhället?

- "Gå från A till B"
  - Planera
  - Organisera
  - Genomföra
- Koncentration
- Reglera uppmärksamheten
- Reglera aktivitetsnivån
- Impulskontroll
- Förstå andras inre liv, empati
- Ömsidigt samspel, social interaktion
- Kommunera
- Förmedla sympati

1055

### Att förstå den med autistiska drag

Hon har svårigheter med kognitiv empati - att förstå din inre värld, hur du tänker och vad du vill.

Du har samma problem med att förstå henne, du förstår inte heller ett dyft.

Ni är **båda** konstiga för varandra!

1056

### Att förstå den med autistiska drag

Hon har svårigheter med kognitiv empati - att förstå din inre värld, hur du tänker och vad du vill.

Du har samma problem visavis henne, du förstår inte heller ett dyft.

Dvs ni är **båda** konstiga för varandra.

"Seek first to understand, then to be understood."

Försök förstå hur den andre tänker **och** försök lära henne hur du tänker (mentalisering).

1057

Mentaliseringsbaserad terapi

Att mentalisera innebär att göra egna och andras handlingar begripliga utifrån bakomliggande mentala avsikter; som önsningar, känslor och föreställningar.

1058

1058

Richard

1059

1059

Behöver han:

Skärpa sig?  
Självdisciplin?  
Motiveras?  
Coaching?  
Mentor/handledare?

1060

1060

"Tough love", "empowerment"

Det låter illa!

Vad **kan** du göra åt detta?  
Vilka **alternativ** har du?  
Vad **tänker** du göra åt det?  
**När** ska du göra det?  
Vad tänker du göra **nu**?

Hur kan jag hjälpa dig?

1061

1061

Vill inte

Kan inte

Vill personen inte, eller kan hon inte?

1062

1062

Hur fri är den "fria viljan"?

Ett "fritt" handlande förutsätter bland annat att

- Vi förmår **uppfatta och tolka omvärlden** korrekt.
- Vårt handlande inte styrs av depressiva- eller andra **vanföreställningar**.
- Vi kan **förstå konsekvenserna** av våra handlingar.
- Vi har **inlevelseförmåga**, så att vi förstår hur vårt handlande upplevs av andra.
- Vårt handlande inte styrs av **outhärdlig ångest**.
- Vi kan **behärska våra impulser**.

Dessa förutsättningar är vanligen mer eller mindre nedsatta vid allvarlig psykisk sjukdom.

1064

1064



### Mani och besvärlighet



- Självcentrerad, oempatisk
- Förhöjd självkänsla, grandios
- Bristfällig självinsikt
- Vet bäst själv
- Lyssnar inte
- Irritabel, ibland aggressiv och farlig
- Omdömeslös, ställer till det
- Gränslös
- Opålitlig

1065

1065

### Inse att det INTE handlar om:

- Rätt eller fel
- Gott eller ont
- Moral eller skuld
- Svaghet eller styrka
- Vilken sorts människa man är

Det handlar om en sjukdom!

1066

1066

### Situationen i ett nötskal

**Patientens utgångsläge**

- Plågad
- Olycklig
- Sårbar
- Utlämnad
- Rädd
- "Fel"
- Skam
- Skuld
- Belastning

**Vår uppgift**

- Minska lidandet
- Minska skuld- och skamkänslorna
- Hjälpa patienten känna att hen är okay ändå

1067

1067

### Nix!

- Stöd och förståelse
- Medmänsklighet
- Information, psykopedagogik
- Hjälp att ta tillvara sina rättigheter
- Läkemedelsbehandling
- Psykoterapi (KBT)
- Sjukskrivning/sjukpension

1068

1068

### Stötta på rätt sätt

Fråga patienten hur du bäst hjälper henne

Stötta patienten i att göra sådant hon tycker om och mår bra av:

- promenad
- fika
- prata
- träffa någon vän i vars sällskap hon brukar må bra

1069

1069

### Vad fungerar verkligen?

1. Lära sig att kritiskt granska och ifrågasätta de depressiva tankarna.
2. Planera in trevliga aktiviteter som skingrar tankarna.

1070

1070

## Stötta på rätt sätt

1. Det gäller att hitta rätt balans mellan kraven på den drabbade och dennes faktiska förmåga.
2. Uppmuntra din anhöriges kontakt med sjukvården.



1071

1071

Det allra viktigaste patienten kan göra själv är att **ta emot och fullfölja** föreslagen, vetenskapligt dokumenterad, behandling

- Psykoterapi
- Antidepressiva läkemedel
- Elbehandling

1072

1072

## Psykopedagogik

- Hjälp patienten och dennes närstående att **förstå vad diagnosen innebär**.
- **Ge konkreta råd** om hur patienten kan hantera och lösa praktiska vardagsproblem.
- **Informera** om möjligheter till behandling och olika former av samhällsstöd.
- **Förmedla** relevant informationsmaterial.

1073

1073

## Psykopedagogik

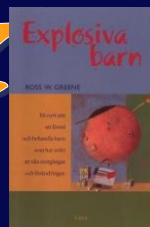
- Hjälp patienten och dennes närstående att **förstå** vad diagnosen innebär och hur svårigheterna påverkar vederbörande i olika vardagsituationer och livsskeden.
- **Ge utifrån denna kunskap konkreta råd** om hur patienten kan hantera och lösa praktiska vardagsproblem.
- **Informera** om möjligheter till behandling och olika former av samhällsstöd.
- **Förmedla** relevant informationsmaterial såsom litteratur, broschyrer, internetlänkar och intresseföreningar.

1074

1074

## "Svåra patienter" eller "svåra beteenden"?

- Oflexibla
- Explosiva
- Lättfrustrerade
- Häftiga vredesutbrott
- Olydnad
- Impulsivitet
- Instabilt humör
- Aggressivitet



1075

1075

## Tolkning

- Besvärlig
- Viljestark
- Enveten
- Manipulativ
- Omedgörlig
- Trotsig
- Krävande
- Uppmärksamhets-sökande
- Ouppfostrad
- Bortskämd



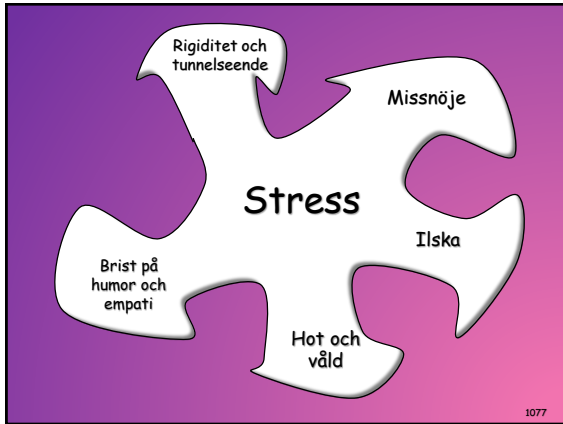
## Förhållningssätt

- Kräva medgörlighet
- Visa vem som bestämmer
- "Sätta gränser"
- Straff
- Konsekvenser

Min tolkning vägleder min intervention

1076

1076



1077



1078

**Men...**

Kan barnet verkligen (ännu)?

Varför skulle ett barn välja att medvetet bete sig på ett sätt som utlöser reaktioner hos andra som får barnet att bli ledset och må dåligt?

Barnet förstår inte sitt eget beteende och har inget syfte med det.

1079



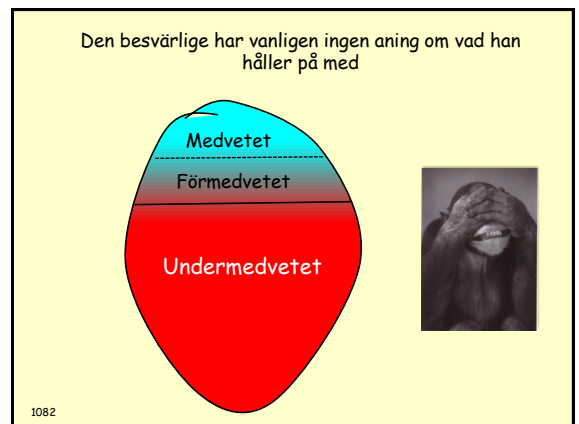
1080

**Alternativt synsätt**

Patientens explosiva beteende är

- Oplanerat.
- Oavsiktligt.
- Speglar en utvecklingsförsening i förmågan till flexibilitet och frustrationstolerans.

1081



1082

"Tänk om alla skulle börja göra så!"



1083

1083

"Jobbiga" patienter - förslag till utgångspunkt

- Patienten gör **så gott han kan just nu**.
- Han har bara **inte kommit på ett bättre sätt än**.
- Kanske **kan du lära honom**, med hjälp av litet autentisk återkoppling?

1084

1084

Beteendestörning kan ses som bristande färdigheter

Vad behöver denna människa förstå och lära sig?

Hur kan jag hjälpa henne med det?

1085

När beteendet spårat ur

Vad i miljön här **utlöser** beteendet?

Var och när fungerar patienten **bättre**?

Vad är patienten bra på, vilka är hans **starka sidor**?

1087

Hur blir det om du tänker så här?

- Patienten **gör så gott han kan just nu**.
- Han har bara **inte kommit på ett bättre sätt än**.
- **Vad skulle patienten behöva förstå** för att kunna tänka och därmed också handla annorlunda?
- **Kan du hjälpa honom** till den förståelsen?

1086

1086



"Det ligger något i det du säger."

1088

1088

## "Det ligger något i det du säger"

"Den nyttigaste läxan livet lärt mig är att idioterna ofta har rätt."



1089

1089

Litet Kay Pollak till hjälp?

Den där har jag fått för att öva på...  
...man får aldrig värre än man klarar av!

1090

1090

## Fem bra frågor vid "besvärlighet"

- Är detta ö h t min puck?
- Är beteendet något jag kan påverka?
- Hur kan jag få den andre att vilja vara med?
- Vad behöver hen då förstå?
- Vilka beteenden behöver hen lära sig?

1091

Vad behöver just denna patient av just mig just nu?

1092

1092

## Fråga den som inte är med

Vad saknar du?  
Vad skulle vi behöva göra eller ändra på för att du ska välja att börja delta?

1093

1093

Besvärlig typ?

Där står ju ett stackars övergivet och ledset barn och bönar om bekräftelse!



1094

## Den personlighetsstördes dilemma

- Taskiga kartor, allra mest vad gäller självbilden.
- Förstår inte hur hen upplevs av andra.
- Plågad och en plåga, men ingen har försökt förmedla hur personen uppfattas - dvs **personen får ingen autentisk återkoppling på sitt beteende.**
- Prata med personen, utgå från att alla **VILL** fungera med andra och få deras uppskattning. **GE CHANSEN** till självinsikt, mognad och förändring!

1095

## Brister vid personlighetsproblematik

### Självinsikt

- Vad jag egentligen behöver för att må bra
- Hur andra uppfattar mig

### Förmåga till ansvarstagande

- Personligt - hur blir det för andra när jag är så här?
- Socialt - uppfylla mina plikter mot andra

1096

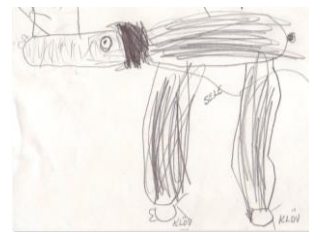
## En fruktbar utgångspunkt?

Patientens beteende är alltid meningsfullt...

...även om vi inte alltid lyckas *förstå* meningen!

1097

## "Hon är bara ensam"



1098

## "Hon är bara ensam"

Att vara ensam är inte så "bara". Snarare är ensamhet det jävligaste en människa kan vara.



Ta ensamheten på allvar och försök *hjälpa* patienten med den.

1099

1099

Varje samtal är ett experiment!

1100

1100

## Varje samtal är ett experiment

- Man kan därför inte göra "rätt" eller "fel".
- Man kan endast utföra experiment som når eller inte uppnår sitt syfte.
- Varje samtal är ett nytt experiment, en ny möjlighet att bli skickligare, en ny chans att lära något av den människa man har framför sig.

1101

1101

## Vilket synsätt funkar bäst?

Den här människan har inte ett rätt  
-> Hur ska jag lyckas ändra på hela henne?

eller

Det finns en del färdigheter som ingen lärt henne ännu  
-> Jag kan lära henne, en sak i taget.

1102

1102

## Vid problematiskt beteende

- Är detta ö h t min puck?
- Finns det anledning tro att det går att ändra?
- Vad är ett realistiskt mål?
- Enskilt "beteende" eller uttryck för underliggande personlighet?
- Börja "utifrån och in", eller tvärtom?

1103

1103

## Vid problematiskt beteende

- Vad är ett realistiskt mål, dvs vilken "nivå" ska vi lägga interventionen på?
- Enskilt "beteende" eller uttryck för underliggande personlighet?
- Många kan se och be om hjälp med ett beteende utan att se mönstret av underliggande dysfunktionella personlighetsdrag.
- Börja "utifrån och inåt", eller tvärtom?

1104

1104

## Lina, 21 år

- Ångest och nedstämdhet
- Labilt humör
- Svart-vitt sätt att uppfatta tillvaron och andra människor
- Svårt klara relationer
- Skär sig för att lindra ångesten
- Flera självmordsförsök, ofta i samband med hot om separation
- "Vet inte vem jag är"
- Avskyr sig själv



"Varför ska man leva om det blir lättare om man bara dör... skär mig hela tiden, ingen ser. Kuratorn och psykiatriin är bara skit. Det hjälper ju inte. Jag mår ju aldrig bra... det känns om om alla polare också skär sig så de har nog med sig och orkar inte med mig."

1106

## Borderline personlighetsstörning

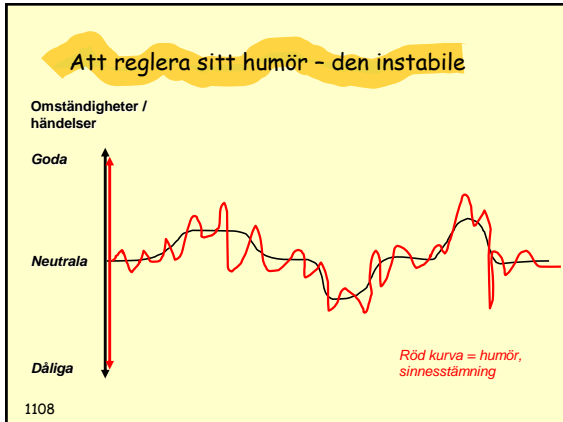
### Instabila relationer, impulsivitet (minst 5 av följande)

- Skräckslagen inför separationer
- Idealiserar och nedvärderar
- Störning i identitet och självbild
- Destruktiv impulsivitet (slösaktig, sexuellt, drogmissbruk, hetsätning)
- Självdestruktivitet (suicidförsök, skärningar)
- Affektiv labilitet
- Kronisk tomhetskänsla
- Aggressivitetsproblem
- Kortvariga gränspankytiska episoder

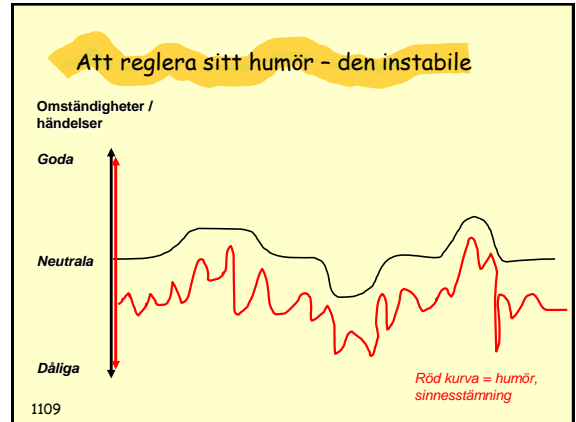


1107

1107



1108



1109

- ### Några tillstånd som kan orsaka emotionell svajighet
- Borderline och narcissistiskt personlighetssyndrom
  - ADHD
  - Trotsyndrom och uppförandestörning
  - Antisocialt personlighetssyndrom
  - Autismspektrumstörning
  - Intellektuell funktionsnedsättning
  - Hjärnskada
  - Missbruk
  - Depression, mani, bipolärt syndrom, depression eller mani med blandade drag
  - Dysforiskt syndrom med debut under barndom och tonår
  - Premenstruellt syndrom
  - Krisreaktion/anpassningsstörning, PTSD
  - Stressrelaterade tillstånd, t ex utmattningssyndrom
- 1110

1110

- ### När brukar patienter med borderline bli suicidala?
- Verkligt eller upplevt **övergivande/avvisande**
  - Känslomässig överbelastning eller **känslomässig avstängning**
  - **Ohanterliga känslostormar**
  - **Dissociation** (kan uppstå inför övergivande eller något annat som upplevs hotande)
  - Vid **förbättring** (hotar självbild)
- 1111

1111

- ### Varför skada sig själv?
- **Lindra spänning och ångest**
  - Hejda skenande tankar
  - Känna **fysisk smärta** i st f psykisk
  - Få en **känsla av behärskning** och kontroll
  - **Bestrafva sig själv**, få utlopp för självhat
  - Rena sig
  - Visa upp sitt lidande
  - Få utlopp för vrede
  - Förhöja eller slippa ifrån sexuella känslor
  - Känna spänning, få en kick
  - **Häva känslor av tomhet och avstängdhet**, återfå kontakten med verkligheten
- 1112

1112

- ### Tips för att hantera en person med borderline-personlighet
- Sätt upp tydliga och konsekventa **gränser**.
  - Tydliga **villkor för er relation**
  - Visa att du **värdesätter relationen** men att du inte uppskattar destruktiva beteenden.
  - **Stanna kvar**, stå för trygghet och kontinuitet.
- Tack till Göran Rydén!
- 1113

1113



## Hur behandlar man borderline?

- Ofta dålig behandlingsmotivation beträffande personlighetsstörningen, söker för sekundära problem
- **Stabilitet och kontinuitet** i kontakten
- **Gemensamt förhållningssätt** om flera deltar i behandlingen
- **Fokus på självdestruktiva handlingar**
- Fokus på ev **missbruk**
- **Behandla ev depression**
- **Social färdighetsträning**
- Vid psykoterapi
  - Avgränsat fokus
  - Realistisk målsättning
  - Problemorienterat

1114

## Syfte/mål med behandlingen

- **Överlevnad**
- **Säkra behandlingskontakt**
- **Symptomkontroll**
- **Vardagsfärdigheter**
- **Relationsfärdigheter**
- **Accepterande, självaktning**
- **Livskvalitet**

1115

1115

## Bemötande av patienter med EIPS

- Bemötandet avgörande. **Fel bemötande försämrar patienten.**
- Utbildning specifikt om självskadebeteende ger ett bättre omhändertagande, men inte lång erfarenhet och formell utbildning.
- Bemötande som hjälper: **bli lyssnad på, bli förstådd, att behandlaren uppfattas som engagerad.**
- **Patienten manipulerar inte** - riktig manipulation märks inte!
- **Patienten gör så gott hen kan**, men har ett **outhärdligt liv**. Behöver ibland lära sig nya beteenden.



[www.nationellasjlvskadeprojektet.se](http://www.nationellasjlvskadeprojektet.se)

1116

1116

## Bemötande av patienter med EIPS

- **Empatiskt lyssnande och undersökande förhållningssätt.**
- **Våga fråga!** Öppet och nyfiskt, inte dömande, inte ställa till svars.
- **Vilken funktion** har självskadebeteendet?
- Fokus på ökad emotionell medvetenhet och **förbättrad emotionsreglering.**
- Vad skulle kunna få ditt beteende/mående att vända?
- Uppmärksamhet, omtanke och intresse för hela människan och inte bara för självskadebeteendet. **Hur mår du, du som skadat dig?**
- Kontroll av patientens beteende minskar dennes autonomi och egenmakt, blir till en ond cirkel.

1117

1117

## Bemötande av patienter med EIPS

- Patienten har ofta problem med emotionell förståelse och känsloreglering. **Stäm av att patienten uppfattat rätt** vad du sagt och vad ni ska göra. Lyssna och återkoppla oavbrutet. **Har jag förstått dig rätt?**
- **Vårdgivaren blir själv känslomässigt dysreglerad** vid självskadebeteende. Vi behöver kunna lugna oss själva.
- **Lyssna till dina känslor** av att det inte går helt bra, använd dina känslor som det redskap de är.

- Puh, du kommer väl att förstå, vad som är händer, visst gör du det?



1118

1118

## Bemötande av patienter med EIPS

- Patienten har ofta problem med emotionell förståelse och känsloreglering. **Stäm av att patienten uppfattat rätt** vad du sagt och vad ni ska göra. Lyssna och återkoppla oavbrutet. **Har jag förstått dig rätt?**
- **Vårdgivaren blir själv känslomässigt dysreglerad** vid självskadebeteende. Vi behöver kunna lugna oss själva.
- **Lyssna till dina känslor** av att det inte går helt bra, använd dina känslor som det redskap de är.

1119

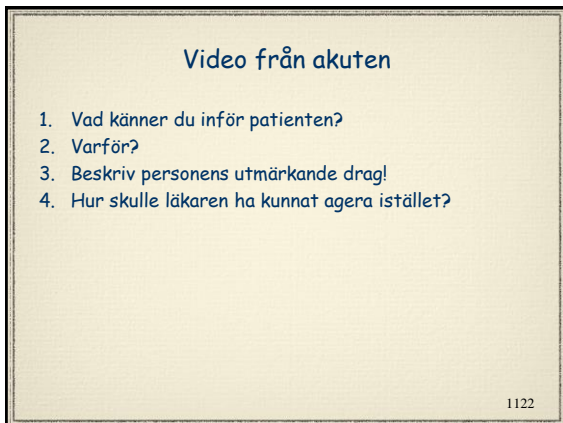
1119



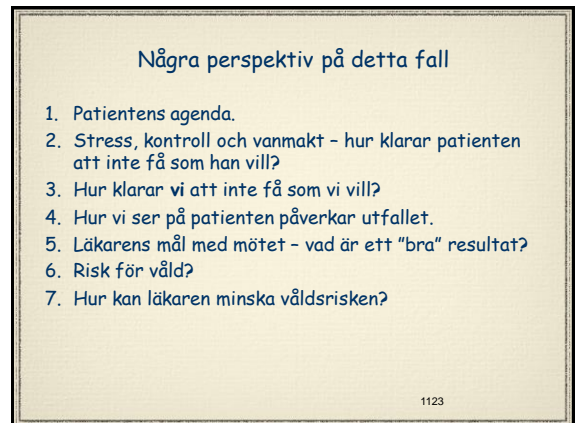
1120



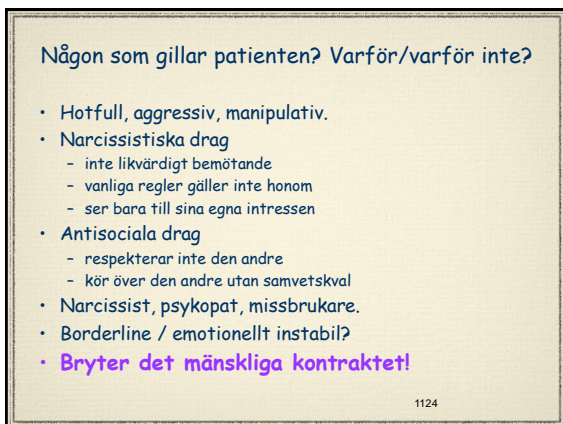
1121



1122



1123



1124



1125

"Det finns människor som ingen jävel vill se [...] det finns människor som bara Gud orkar med..."



"En människa som bara en mamma kan älska."



1126



När det inte går så bra...

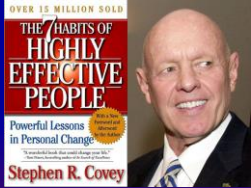
1127

...vad hade du väntat dig?



1128

The way you see the problem IS the problem.



1129

Ett test på en människas personlighet

Hur reagerar personen när hon inte får som hon vill?

1130

Personlighet och **personlighetsstörning**

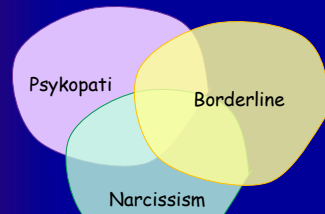
1. Ett bestående mönster av inre erfarenheter och yttre beteenden som **skiljer sig från vad som förväntas** i personens kulturkrets, och som finns redan i tonår eller ung vuxenålder.
2. Kommer till uttryck inom **kognitioner, affektivitet, mellanmänniskt samspel och impuls kontroll.**
3. Och som leder till **lidande eller nedsatt funktion.**

1131

## Personlighetsstörning i DSM-IV

- **Kluster A: Udda, excentriska personligheter** - paranoid, schizoid, schizotyp p-störning.
- **Kluster B: Dramatiska, färgstarka, instabila personligheter** - antisocial, borderline, narcissistisk, histrionisk p-störning.
- **Kluster C: Ängsliga och undvikande personligheter** - fobisk, osjälvständig, tvångsmässig p-störning.

1132



1133

## Vid problematiskt beteende

- Enskilt "beteende" eller uttryck för underliggande personlighet?
- Många kan se och be om hjälp med ett beteende utan att se mönstret av underliggande dysfunktionella personlighetsdrag.
- Vad är ett realistiskt mål, dvs vilken "nivå" ska vi lägga interventionen på?
- Börja "utifrån och inåt", eller tvärtom?

1134

1134

## Hur vet jag om någon har en personlighetsstörning?

- ❖ Vanligt → tänk tanken tidigt
- ❖ Det "känns" ofta i kontakten, anspänning, väcker starka känslor
- ❖ Sociala funktionssvårigheter - arbete, studier, relationer
- ❖ Personen verkar ha en **problematiske relation till många människor**
- ❖ Missnöje, klagar på allt och alla, besviken, bitter, avvisad
- ❖ **Svårigheter i behandlingen** - kan försvara den terapeutiska alliansen och samarbetet, svårt passa tider, svårförståeliga reaktioner och handlingar
- ❖ **Bristfällig självinsikt**, förstår inte sin egen del i de svårigheter som uppstår
- ❖ Ta uppgifter från patient, **anhöriga, arbetsgivare**
- ❖ **Barndomsanamnes**

1135

1135

## Narcissistisk personlighetsstörning

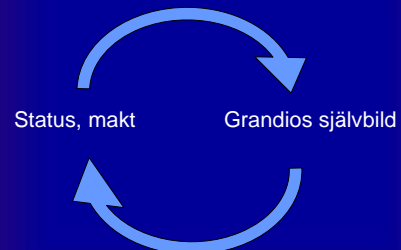
Ett genomgående mönster av **grandiositet, behov av att bli beundrad och brist på empati**

- Grandios känsla av att vara betydelsefull
- **Fantasier om obegränsad framgång och makt**
- Tror sig vara **speciell och förmer**
- Kräver **beundran**
- **Orimliga förväntningar om särbehandling**
- **Utnyttjar andra** för att nå sina mål
- **Saknar empati (?)**
- Ofta **avundsjuk**
- **Arrogant och högdragen**



1136

## Narcissistens onda cirkel



1138

1138

Narcissistens tragik

När allt är en rättighet känner man ingen glädje eller tacksamhet för det man får

↓

Det går inte att göra några insättningar

1139

Narcissisten kämpar för att betyda något!



1140

När du möter en narcissistisk, histrionisk och allmänt besvärlig person:

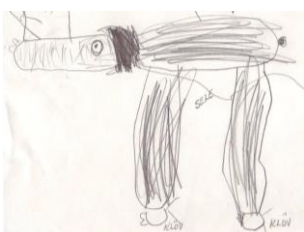
Där står ju ett stackars övergivet och ledset barn och bönar om bekräftelse.

Hen kämpar för att betyda något!



1141

"Hon är bara ensam"



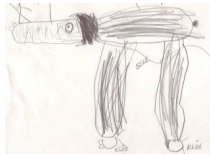
1142

"Hon är bara ensam"

Att vara ensam är inte så "bara". Snarare är ensamhet det jävligaste en människa kan vara.

↓

Ta ensamheten på allvar och försök hjälpa patienten med den.



1143

Narcissistens psykologiska predikament

God självkänsla

- Behöver måttligt med bekräftelse för att känna sig fortsatt värdefull för andra.

Svag självkänsla / känsla av värde

- Behöver ständigt stora doser bekräftelse och uppskattning för att inte känna sig värdelös.
- Blir därför olycklig vid minsta brist på uppskattning.
- Brist på uppskattning upplevs som en attack.
- Reagerar med ilska.
- Måste därför ha ständig bekräftelser och **tål inte kritik.**

1144

### Men vad är problemet med att vara narcissist?

Att man **måste** få all denna uppmärksamhet och beundran för att må bra. **Utan den mår man dåligt.**

En narcissist utan tillräckliga talanger för att ta sig fram och "bli någon" blir vanligen bitter och olycklig.

1145

1145



[https://www.youtube.com/watch?v=EGltzWUerFQ&index=31&list=PLKDpGcqj\\_58V9KJDwtMUBNwJGQy1CZhA&t=5s](https://www.youtube.com/watch?v=EGltzWUerFQ&index=31&list=PLKDpGcqj_58V9KJDwtMUBNwJGQy1CZhA&t=5s)

1146

### Mer om narcissism

- Det finns både en **sund** och en **sjuklig narcissism**
- **Fåfånga, självbelåtenhet och inbilskhet**
- Upptagen av utseende, **makt** och **framgång**
- Vill bli **uppmärksammas** och **beundrad**
- **Beroende av beundran**, andras gillande är det enda som får dem att må bra
- **Använder andra människor som en spegel** för att läsa av sitt eget värde, och ens självkänsla styrs av det man tycker sig se

1147

1147

### Mer om narcissism

- **Klarar inte kritik**, ser den som ett angrepp och som bristande lojalitet
- Kritik eller avsaknad på beundran kan framkalla starka negativa känslor och beteenden
- En aggressivt laddad narcissist kan bli **ilsken** och **farlig** vid kritik eller motgångar
- **Framhäver sig själva** med sitt utseende, sina ägodelar och sina förmenta talanger
- Tror sig ibland vara **intellektuellt överlägsen**
- Oförmögen och oivillig att bry sig om andra. **Allt kretsar kring dem själva.**

1148

1148

### Mer om narcissism

- Liksom vid psykopati "**finns**" **inte andra människor**, dessa är bara en förlängning av dem själva
- Andra personer är huvudsakligen **instrument** för att uppnå beundran och makt
- Arroganta
- Tar gärna **kommandot**, styr och ställer
- **Förväntar sig perfektion** från alla
- **Vanliga regler gäller inte dem**, de kan tillåta sig mer än andra
- Deras skrytsamma sätt kan ofta ses som ett slags **kompensation** för bristande självkänsla och självförtroende
- En del blir **Casanovor** i sin jakt på bekräftelse

1149

1149

### Hur uppstår narcissism?

- Dåligt känt, men några tänkbara mekanismer är
- Barnet haussas för mycket eller för litet
  - "Curling"
  - Fokus på självförverkligande, **egofixering**

Barnet behöver hjälp med att **finna balansen mellan att bry sig om sig själv och andra**. Lära sig samarbeta osv.

1150

1150

## Mindre kärt barn, likväl många namn

- Abnorm personlighet
- Karaktärsabnormitet
- Tidig karaktärsstörning
- Moralisk färgblindhet
- Karaktärsbrist
- Manipulativ personlighet
- Cleckleys syndrom
- "The mask of sanity"
- Psykopati
- Sociopati
- Moraliskt sjuka
- Moraliskt imbecill
- Antisocial personlighetsstörning
- Särskilt vådräövande
- Manie sans délire
- Moral insanity

1151

1151

Fråga: Hur vet jag om en för mig ny människa som ger ett trevligt intryck egentligen är psykopat?

Svar: Det vet du inte

1152

1152

"De kännetecknas av att de saknar samvete; deras liv handlar om att tillfredsställa egna behov på andra människors bekostnad."

1153

1153

## "Core features"

- Grandios
- Manipulativ
- Kylig brist på medkänsla
- Hal, opålitlig charm

1154

1154

## Antisocial personlighetsstörning

### Före 15 års ålder

- aggressivt beteende mot människor och djur
- skadegörelse
- bedrägligt beteende
- allvarliga norm- och regelbrott

### Efter 18 års ålder

- svårt anpassa sig till normer, upprepat brottslig
- bedrägligt beteende
- impulsiv eller oförmögen planera
- ständigt ansvarslös
- saknar ånger

1155

1155

## Antisocial personlighetsstörning, "psykopat"

Ett genomgående mönster av bristande respekt för och kränkningar av andras rättigheter som varat sedan femtonårsåldern. Mönstret tar sig minst tre av följande uttryck:

1. Oförmögen att anpassa sig till rådande normer för lagligt beteende vilket visar sig i upprepade brottsliga handlingar.
2. Bedrägligt beteende, vilket visar sig i upprepade lögnar, bruk av falska namnuppgifter eller försök att lura andra för nöjes eller personlig vinnings skull.
3. Impulsiv eller oförmögen att planera.
4. Irritabel och aggressiv, vilket visar sig i upprepade slagsmål eller misshandel.
5. Nonchalerar obekymrat såväl egen som andras säkerhet.
6. Ständigt ansvarslös, vilket visar sig i en oförmåga att etablera ordnade arbetsförhållanden eller att uppfylla ekonomiska åligganden.
7. Visar brist på ångerkänslor, vilket visar sig i likgiltighet eller bortförklaringar efter att ha sårat, svikit eller bestulit någon.

1156

1156

### Hares psykopatichcklista, HPC

1. Talför/ytligt charmig
2. Förhåjd självuppfattning/grandios
3. Behov av spänning/blir lätt uttråkad
4. Patologiskt lögnaktig
5. Bedräglig/manipulativ
6. Saknar ånger och skuld känslor
7. Ytliga affekter
8. Kall/bristande empatisk förmåga
9. Parasiterande livsstil
10. Bristande självkontroll
11. Promiskuöst sexuellt beteende
12. Tidiga beteendeproblem
13. Saknar realistiska, långsiktiga mål
14. Impulsiv
15. Ansvarslös
16. Tar inte ansvar för sina handlingar
17. Många kortvariga äktenskapsliknande förhållanden
18. Ungdomsbrottslighet
19. Överträdelse av villkorad frigivning/utskrivning
20. Kriminell mångsidighet

1157

### Hare Psychopathy Checklist-Revised, Screening Version

1. Ytligt charmig
2. Grandios
3. Lögnaktig och manipulativ
4. Saknar skuld känslor
5. Saknar empati
6. Tar inte ansvar för sina handlingar
7. Impulsiv
8. Dålig självkontroll
9. Saknar långsiktiga mål
10. Oansvarig
11. Antisocialt beteende i ungdomen
12. Antisocialt beteende i vuxen ålder

1158

### Psykopati har genomgripande effekter

1. **Känslor** (ytlig, ingen ånger, ingen ångslan)
2. **Interpersonell interaktion** (charmig, grandios, manipulativ)
3. **Livsstil** (oansvarig, orealistisk planering, impulsiv, dålig kontroll över beteendet)
4. **Antisocialt beteende** (stört beteende redan i barndomen, ungdomsbrottslighet, mångsidig kriminalitet)

En psykopat har alltid starka narcissistiska drag och vanligen även omfattande borderlinedrag

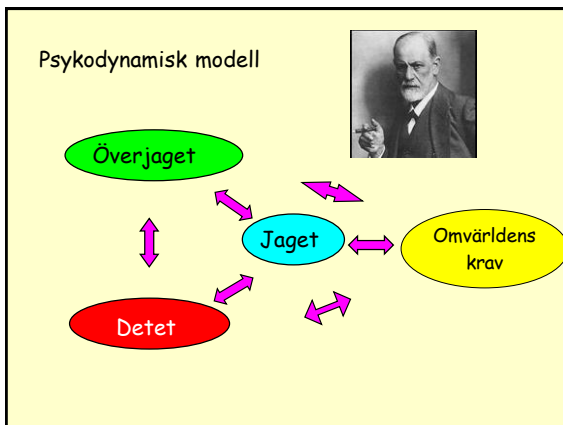
1159

### Hur blir man så här otrevlig?

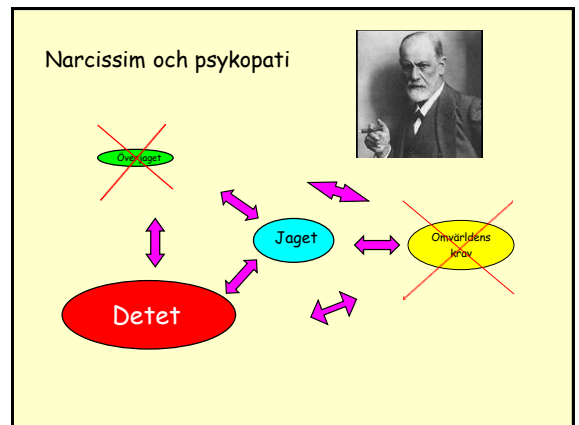
- Mentala processer har ett underlag i hjärnan
- Gener och genprodukter styr nervcellernas funktion
- Generna ensamma förklarar ingen psykisk sjukdom

Caspi et al, Science 2002

1161



1162



1163



## Skam - den svåraste känslan av alla?



1164

## Varför rodnar vi?

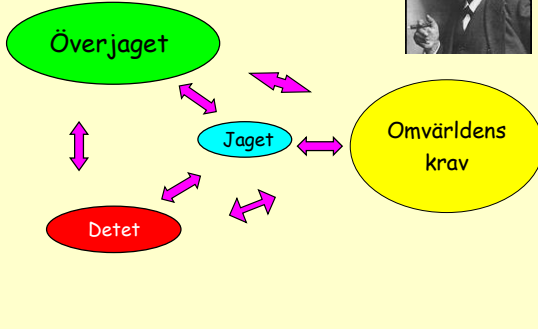
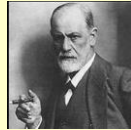
1. Signalerar att jag bryr mig om den andres åsikt om mig → kan förväntas vilja samarbeta.
2. Visar att jag har förmåga att känna skam, vilket talar för att jag inte är psykopat.



Således en signal om sympati, intresse och samarbetsvilja som ökar chansen till en fördelaktig värdering av mig och därmed ökar chansen för en vänskaplig relation.

1165

Social ångest, fobisk ps, osjälvständig ps



1166

## Två aspekter av psykopati

### Personlighetsstruktur/ karaktär

- Brist på skuld- och skamkänslor
- Brist på ånger
- Brist på djupare empati
- Brist på sympati

### Beteende

- När andras känslor och behov är ovidkommande kan man utan samvetsbetänkligheter göra vad man själv tycker sig ha mest glädje och nytta av.
- Att man även har bristande impuls kontroll och oförmåga att förutse och bry sig om konsekvenserna av sitt beteende gör inte saken bättre.

1167

1167

## Dilemmat

- Varför ska man låta sig behandlas när man inte har problem? **Det är de andra människorna, samhället och samhällets normer som är problemet!**
- Psykopaten är vanligen nöjd med sig själv och inser inte sin känslomässiga torfthet och allt elände han ställer till med.
- Psykopatens personlighet är i allmänhet mycket stabil och resistent mot påverkan.

1168

1168

## Bästa tipset: läs någon av dessa böcker!



1169

1169

## Några tankar om att bemöta en psykopat

- **Kunskap om tillståndet** - dessa människor finns!
- Känner du igen tillståndet hos någon så klarar du dig vanligen från allvarlig skada
- **Undvik dem om alls möjligt**
- Kunskap om skillnaden mellan charmig yta och skrupellöst inre
- **Utgå från att informationen du får är felaktig/förvriden**
- **Utgå från att personen försöker manipulera dig**
- "Terapeutisk allians" uppstår sent, om alls, i terapiförloppet
- **Tro inte att du kan ändra personens personlighet**
- Om du lyckas ändra beteendet en smula - tro inte att det är för din skull eller för att personen ändrat sig på djupet
- **Psykopater använder andra som ett sätt att nå sina egna mål** - vad försöker personen just nu få av dig?

1170

1170

## Att "behandla" psykopater

1. Försök inte utveckla deras empatiförmåga eller samvete
2. Försök istället övertya dem om att deras nuvarande inställning och beteende inte tjänar deras egna intressen

1171

1171

## Förhållningssätt i samtalet

- **Var medmänniska**, förklara att du har den här rollen och vad den innebär
- **Ta kontroll** över samtalet
- **Var rak och tydlig**, säg vad du finner obehagligt i hans beteende under samtalet
- **Var rak**, men **gå inte in i konflikter i onödan**
- **Prata öppet om de psykopatiska dragen**
- Kunskap om tidigare aggressionsproblematik
- Primär/sekundär psykopati - dvs hög eller låg grad av ångest?
- **Uppmärksamma och avled manipulativt beteende**
- **Sära ut dig**

Tack till Helena Bingham

1172

1172

## Förhållningssätt i samtalet

- **Vidmakthåll dialog**
- Intonation
- Uppmärksamma den icke verbala kommunikationen och **sätt ord på det som händer**, visa att du märker vad som pågår ("jag märker att...")
- **Avled aggressivt beteende** genom att skifta fokus i samtalet
- **Behåll ett lugnt och utforskande förhållningssätt**
- **Undvik ironi och överlägsenhet** (ger signaler om osäkerhet)
- **Sätt dig inte över patienten**
- **Tillräckligt fysiskt utrymme** för båda parter
- Informera om konsekvenser

1173

1173

Tack till Helena Bingham

## Överlevnadsguide

1. **Undvik psykopater** om alls möjligt
2. **Ta reda på vem/vad det är du har att göra med**
  - Det finns inget säkert sätt att undgå att bli lurad och manipulerad
3. **Låt dig inte luras** av psykopatens "spel"
  - Ett charmigt och vinnande sätt (i början) talar för psykopati, inte emot
4. **Bär inte skygglappar**
  - Kontrollera med andra som haft med personen att göra
5. **Var på din vakt i högrisksituationer** (ensam, trött och nedstämd på sällskapsresa eller i en bar)
6. **Lär känna dig själv**
  - En psykopat hittar och utnyttjar skickligt dina svaga punkter, så var medveten om dem

1174

Efter Robert D. Hare

1174

## Överlevnadsguide

7. **Begränsa skadorna**
  - Sök professionell rådgivning (någon som är väl förtrogen med psykopati)
  - Lagg inte skulden på dig själv
  - Var medveten om vem som är offret
  - Inse att du inte är ensam
  - Kanske kan du byta information med andra drabbade
  - Se upp med maktkamper
  - Sätt upp fasta grundregler och håll ihärdigt fast vid dem
  - Förvänta dig inte några dramatiska förändringar
  - Begränsa dina förluster (ju mer du ger med dig, desto mer utnyttjad kommer du att bli)
  - Utnyttja stödgrupper

1175

Efter Robert D. Hare

1175

### Behandling

- Sannolikt möjligt att **reducera våldsamt beteende och återfall i brott**
  - om behandlingen är relevant och tillräckligt intensiv
  - om behandlingen är belönande för personen
  - svårbehandlade men inte omöjliga
- **Inget stöd för behandling av den psykopatiska personlighetsstörningen i sig.**
- Psykopaten behöver regleras även om han inte kan ändras.
- Hjälp psykopaten leta bättre konsekvenser och passande beteende för att komma dit
- Bättre arbeta i **team**
- Även terapeuten blir lurad trots sina kunskaper
- **God självkännedom** nödvändigt i arbetet med psykopater
- En manlig psykopat ska ha en manlig terapeut
- Omgivningen behöver se psykopaten klart och tydligt och skydda sig

1176 Tack till Helena Bingham

1176

### Är det risk för att det smäller?

- Instrumentell - inte affektiv - ilska.
- Vet att han inte får någon burk om han slår, slår därför inte.
- **Om** inte läkaren retar upp honom, för då kan det övergå i affektiv ilska.



1177

1177

### Varningssignaler för risk för aggression

**Patienten**

- Spänd
- Orolig
- Stressad
- Högljudd
- Upprörd
- Kränkt
- Missnöjd
- **Rädd!**
- Osv...

**Du själv**

- Rädsla/obehag
- Lyssna på din intuition och inre röst!

1178

1178

Hur reagerar personen när hon inte får som hon vill?

1179

1179

### Hur klarar personen att världen inte är som han skulle önska?

Diskrepansen mellan rosa och lila är provocerande

Världen som vi tror att den är

Världen som vi vill att den ska se ut

Den andres bild av världen

Världen som den andre vill att den ska se ut

1180

1180

### Stress i ett nötskal

En känsla av att ha bristande kontroll över en situation

1181

1181

### "Stresströskeln"

Stor skillnad mellan olika personers förmåga att hantera stress på ett konstruktivt vis. Vi har alla vår personliga stresströskel.

Under den fungerar vi ändamålsenligt.

Överskrids den börjar vi klicka: hjärnan står allt mindre under vår viljemässiga kontroll.

De kognitiva förvrängningarna ökar då kraftigt, och kroppen slår om till de automatiska försvarssystemen - "fight or flight" eller "play dead".

1182

### "Röd och grön zon"

<p><b>Låg stress</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Känslorna står till vår tjänst</li> <li>• Nya hjärnan handlägger</li> </ul>	<p><b>Måttlig stress</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avtagande intellekt, tankeförmåga, humor, distans, sinne för proportioner</li> <li>• "Vuxen schimpansnivå"</li> </ul>	<p><b>Hög stress</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tankarnas kontroll över känslorna nu helt borta</li> <li>• Dom och vi, vän eller fiende, med eller mot mig?</li> </ul>
---	---	--

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, för pedagogiken! 1183

1182

1183

**Stress**

Rigiditet och tunnelseende

Missnöje

Ilska

Hot och våld

Brist på humor och empati

1184

### Vilken del av hjärnan är för tillfället inkopplad?

**Neocortex, "grön zon":** Intellekt, empati, humor, vädja, be, resonera...

**Limbiska systemet, "röd zon":** Känslor, drifter, självkänsla, religion, värderingar...

**Reptilhjärnan:** Flykt, anfäll, spela död...

The Triune Brain (P. Paulsen 1990)

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, för pedagogiken! 1185

1184

1185

### Personlighet och stress

I situationer där individen känner sig särskilt utsatt

- t ex när hon känner sig pressad av auktoriteter eller upplever sitt självbestämmande hotat -

förstärks ofta aggressivt, utagerande och besynnerligt beteende.

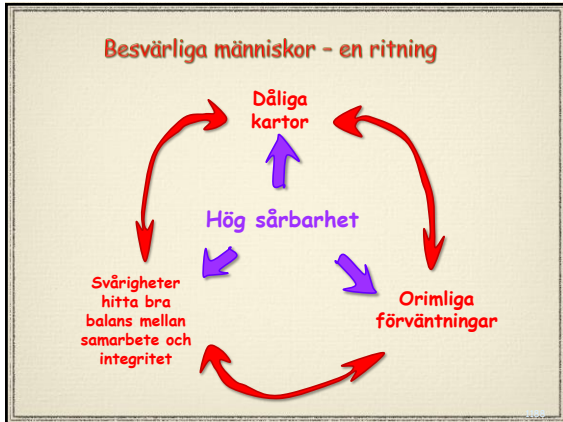
1186

### Otrevligaste patienten någonsin?

1187

1186

1187



1188



1189

### Att hjälpa missnöjda, stressade och allmänt problematiska människor

- Hjälp dem åtgärda faktiska problem och missförhållanden.
- Hjälp dem **nyansera sina kartor**.
- Hjälp dem till rimliga och **realistiska förväntningar**.
- Hjälp dem hitta en lagom **avvägning mellan samarbete och integritet**.
- Hjälp dem **se fördelarna för dem själva med att samarbeta** om rimliga saker på ett bra sätt.
- Hjälp dem att **ta hand om sin egen integritet**.

1190

### Patienter med ökad risk för våld

- Stressad, får inte vad hen vill ha
- Berusning, drogpåverkan, abstinens
- Personlighetsstörning kluster B (narcissism, antisocial, emotionellt instabil)
- Mani
- Psykos
  - Imperativ hörselhallucinos
  - Specifik paranoia
- Depression (män)
- ADHD
- Autismspektrumstörning
- Utvecklingsstörning
- Demens och annan kognitiv nedsättning

1191

### Faktorer som ökar vår ilska och benägenhet att hamna i konflikter

- Droger och alkohol.
- Deprimerad.
- Svårt att sätta ord på känslor och behov.
- Stressad.
- Saknar resurser att hantera problemen i sitt liv.
- Tänker i termer av skuld och benägenhet att döma andra.

1192

### Kliniska faktorer som ökar risken för kriminalitet och våld

- Främst **missbruk och antisocial personlighetsstörning, särskilt i kombination!**
- Personlighetsstörning kluster A eller B
- Impulsivitet och instabilitet
- Missbruk
- Vanföreställningar med **specifik paranoia**
- Imperativa hotande **hallucinationer**
- Bristfällig **sjukdomsinsikt**
- Bristfällig **behandlingsföljksamhet**

Dessa samverkar med "kriminogena" faktorer (fattigdom, bostadsort, uppväxt, attityd, exponering för våld)

1193

Har underläkaren ett bra samtal?

Are you arguing  
With a  
pSYCHOPATH?

1194

1194

En "våldsriskbedömning" är aldrig bara en bedömning

Varje samtal inverkar ofrånkomligen på patientens grad av aggressivitet. Frågan är inte OM du ska påverka denna risk, utan i **VILKEN RIKTNING**

1195

1195

Vilka målsättningar kan läkaren ha med samtalet?

1. Undvika våld.
2. Ingen tablettburk.
3. Själv våga gå hem på kvällen.
4. Undvika upplevelse av kränkning, ansiktsförlust och skam för patienten.
5. Möjligen ett par tabletter.

1196

1196

Utbrottets faser

Ånglås/hjärnlås/kortslutning

Vägkorsningen

Hårdsmälta

Lugnar sig, förhindrar utbrottet

1197

1197

Prioritera - ta hand om den mest laddade patienten först

En patient med aggressionsrisk utgör en medicinsk högrisksituation och en fara för sig själv, medpatienterna och personalen.

Låt inte denna patient vänta utan avbryt vad du håller på med och ta hand om honom NU.

1198

1198

En fråga

Har alla de utbrott du och ditt barn genomlevt haft någon som helst positiv effekt, eller på något vis lärt ditt barn något värdefullt?

1199

1199

### Välj vad du bråkar om

Behovskonflikt  
-  
våra behov krockar

Värderingskonflikt  
-  
vi tycker olika om något

1200

### Korgmodellen



- A. Beteenden värda att sätta igång och utvärdera ett utbrott för.
- B. Viktiga, men inte värda ett utbrott. Här lär man barnet flexibilitet och frustrationstolerans. Här finns de kognitiva kartorna.
- C. Oviktiga beteenden. Ej värda mer uppmärksamhet.

1201

### "Gränssättning"

Felaktig gränssättning kan skapa konfliktsituationer.

1202

### "Gränssättning"

- Felaktig gränssättning kan skapa konfliktsituationer.
- Tala om att det är beteendet som inte kan accepteras, inte patienten.
- Var tydlig med varför beteendet inte kan accepteras.
- Försök få patienten att själv föreslå alternativ till beteendet. "Hur kan du göra istället när du är så här arg, så att ingen kommer till skada?"

1203



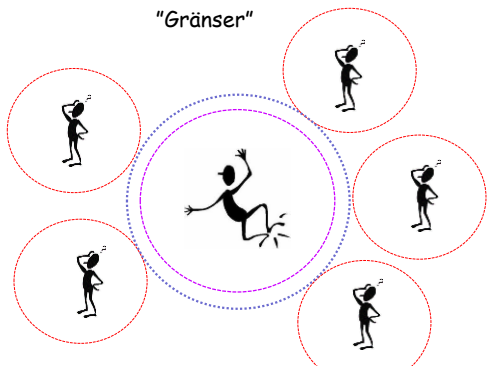

"Det är aldrig kärleksfullt mot dig själv eller någon annan att vara någon annans dörrmatta eller låta sig utnyttjas"

...men i det akuta läget kan det vara livräddande!

Tack till Kay Pollak

1204

### "Gränser"



1205

## Diskutera

Du har en rigid, oflexibel och explosiv patient framför dig...

...vilket är nu den säkraste metoden för att åstadkomma en rejäl urladdning?

1206

När patienten uppfattas rigid - "följer inte avdelningens rutiner" - vem är det egentligen som är mest rigid?

1207


"Tänk om alla skulle börja göra så!"



1208

En "suicidriskbedömning" är aldrig bara en bedömning!


Varje samtal inverkar ofrånkomligen på patientens grad av suicidalitet. Frågan är inte OM du ska påverka denna risk, utan i VILKEN RIKTNING!



1209

### Slutsats av Bergenutbildningen?

Hälften av alla tvångsinsatser i psykiatri berodde på vår egen oskicklighet.



1210

### Åtta råd enligt Bergenprojektet (nr 4+9 egna tillägg)

1. Visa positiv respekt, patienten ska känna att du är där för att hjälpa till.
2. Lyssna!
3. Var närvarande, koncentrerad och visa intresse. Försök förstå varför patienten är upprörd och vad hon vill.
4. Bekräfta patientens känslor. De är förstående utifrån omständigheterna och hur patienten upplever situationen. "Du verkar upprörd. Inte konstigt när du förts hit mot din vilja."
5. Ge patienten tid att prata och ställa frågor. Prata med patienten flera gånger innan beslut fattas. Berätta för patienten vad som händer.
6. Tala lugnt, med mild röst.
7. Tänk på ditt kroppsspråk, håll avstånd och ögonkontakt.
8. Ge patienten förslag, i stället för att kritisera.
9. Fråga vad du kan göra för att hjälpa patienten med upprördheten. Kaffe? Promenad? Samtal?
10. Samarbeta i arbetsgruppen, tala med varandra, låt alla veta vad du gör.

1211



### Att bemöta ilska och andra negativa emotioner

Ge inte makt åt ilskan (eller gråten). Lär personen att aggressivitet inte ger makt.

Visa att du inte har makt att förändra människor eller deras känslor (inte ens patienters) -> personen inser sitt eget ansvar och minskar vanligen sitt beteende.

Föreläsning av Pertti Simula, "Hur bemöter du ilska och elakhet?"

1212

### Att bemöta ilska och andra negativa emotioner

- Belys den andres emotioner, respektfullt och utan krav, men försök inte dämpa eller förändra.
- Tillåt ilskan, låt människan vara arg under hela mötet. Inte alltid vår sak att lugna ned den som är arg. Vanligen för mycket att ta itu med ilskan.
- Bemöt kärleksfullt, öppet, utan krav och förväntningar -> personen förmår möjligen lyssna.
- Fråga neutralt, utan krav, kritik eller förväntningar: "Är du stressad?"
- Påstå det inte, bara fråga. Låt honom undersöka. Är detta sant? Ge möjlighet att säga nej. Lämna personen ensam med frågan, att processa själv.
- Ha inga krav på att den andre ska blir lugnare.

Föreläsning av Pertti Simula, "Hur bemöter du ilska och elakhet?"

1213

### Att bemöta ilska

- Låt eventuellt människan vara arg under mötet. Tillåt ilskan. Vanligen för mycket att ta itu med ilskan. Ej alltid vår sak att lugna ned den som är arg.
- Den kroniskt ilska behöver hjälp.
- Fråga neutralt, utan krav, kritik eller förväntningar: "Är du stressad?"
- Påstå det inte, bara fråga. Låt honom undersöka. Är detta sant? Ge möjlighet att säga nej. Lämna personen ensam med frågan, att fundera. Man vill inte svara på frågan med den andre, man vill inte förlora ansiktet. Bara erbjud möjligheten; "jag tror så här, hur du reagerar på denna möjlighet är ditt ansvar, inte mitt". Ha inga krav på att den andre ska blir lugnare.
- Eventuellt: "Han har sett min ilska" -> "Han har sett mig, äntligen har någon sett mig" -> behöver inte låtsas att inte är ilsken. Alla arga och besvikna människor vill bli sedda. Belys den andres emotioner, respektfullt och utan krav.

Föreläsning av Pertti Simula, "Hur bemöter du ilska och elakhet?"

1214

### Andras aggression

Vanligen ett uttryck för frustrerade önskingar och behov, eller andra former av stressupplevelser. Vad behöver han just nu?



"Jag ser att du är upprörd. Hur kan jag hjälpa dig?"

1215

1215

### Lathund för fungerande kommunikation

- Försök först att förstå, först därefter att själv bli förstådd.
- Dörröppnare: "berätta mer"
- Lyssna efter DEN UNDERLIGGANDE KÄNSLAN.
- "Spejla" vad du uppfattar att den andre säger.
- Bekräfta patienten, visa att du tycker hans känsla är förståelig och okay.
- Använd "jagbudskap".

1216

Allt det som är viktigt vid bemötandet av "vanliga" patienter är ännu viktigare här!

- Alliera dig. Visa att du bryr dig och vill väl.
- Vänlighet, empati och medkänsla.
- Bekräfta patientens känslor, förmedla att de är förståeliga och okay.
- Ilska och högljuddhet bemöts med mildhet och låg röst.
- Ta på allvar och visa respekt.
- Kränk aldrig patienten! Rädda patienter slåss för livet, kränkta slåss för hedern.

1217

## Vad gör underläkaren bra?

- Håller sig själv lugn, höjer inte rösten trots provokationerna.
- Trappar inte upp, muckar inte gräl, startar ingen maktkamp.
- Lagom måhåg, försöker inte vinna, finner sig i patientens oförskämthet. "Gränssättning" riskabelt här.
- Kränker inte.
- Möjliggör för patienten att rädda ansiktet i viss mån.

1218

1218

## Tips för att hantera människor i "röd zon"

- **Var närvarande**, uppfatta vad som händer.
- **Ta ansvar för "klimatet"**
  - Håll dig själv lugn.
  - Vänlighet och mjukt tonfall, höj inte rösten.
  - "Kom" från rätt plats: Visa att du står på hans sida, att du vill honom väl.
  - Förmedla empati, att du ser hans smärta.
  - Begränsa och normalisera.
- **Köp tid** - erbjud kaffe, mat, vila, paus, betänketid, värme.
- Logik, vädjan till det vuxna i den andre och humor fungerar vanligen inte.
- **Be den andre om råd.**

1219

1219

## Missnöjd eller "jobbig" patient - hur hanterar du det?

Tag upp din upplevelse med patienten. **Be om hans hjälp** att förstå det som sker.

1. **Beskriv kort** vad du uppfattar problematiskt.
2. **Säg att du gärna skulle vilja prata mer om det.**
3. **Fråga patienten** om även han skulle vilja prata mer om det.
4. **Berätta mer om hur du uppfattar situationen och hur det känns för dig.**
5. **Be patienten beskriva hur han upplever situationen.**
6. **Försök komma fram till en gemensam problembeskrivning.**
7. **Diskutera vad du själv, patienten och ni gemensamt kan göra för att det ska kännas bättre?**

1220

1220

## Arga, missnöjda och hotfulla patienter

1. **Uppmärksamma de negativa känslorna.** Ta dem inte personligt, troligen handlar de egentligen inte om dig.
2. **"Stoppa" samtalet**, byt från innehåll till "process".
3. **Förmedla din upplevelse.** Fånga upp och förmedla den underliggande KÄNSLAN!
  - "För mig verkar det som att du är väldigt "upprörd"/arg just nu. **Är det så?**"
  - "Är det mig eller något jag gör i vårt samtal som du är upprörd över? Är det något som jag kan göra annorlunda?"
4. **Påpeka konsekvenserna.**
  - "När du är så här upprörd har jag svårt att veta hur jag ska tala med dig på ett sätt som du är hjälpt av."
5. **Fråga om det är något du kan göra för att hjälpa patienten med de jobbiga känslorna, så att ni sedan ska kunna komma vidare i samtalet.**
  - "Jag behöver din hjälp. Hur kan jag göra för att hjälpa dig med din upprördhet, så att vi sedan kan fortsätta vårt samtal?"

1221

1221

## Undvik

- Maktspråk
- Arrogans
- Integritetskränkning
- Provokation
- Ifrågasättande
- Allmän ovänlighet och otrevlighet
- Att höja rösten
- "Nu får du lugna ner dig!"
- Att stirra

1222

1222

Om patienten blir hotfull eller aggressiv under samtalet:

- Larma.
- Låt dig inte provoceras.
- Bemöt inte ilska med ilska.
- Avsluta samtalet.
- Lämna rummet.
- Kontakta polisen.

När situationen är under kontroll:

- Förklara att hot inte accepteras.

1223

1223

**Läkartidningen**    START    AKTUELLT    KLINIK & VETENSKAP    OPINION

AKTUELLT - START   NYHETER   PATIENTSAKERHET   **KULTUR**   MÄNNISKOR & MOTEN

SENASTE Landstingen går plus    KONTAKT   BOKER   PREN

KULTUR

## Slagen i jobbet - en akutläkare berättar

Läkare kan ibland möta aggressivitet, hot och våld under en arbetsdag. I den nytolkade boken, »Nästan slagen - att bemöta hot och aggressivitet i arbetslivet» av Vivian Rössner Wejke, utbildare inom kommunikation och bemötande, intervjuas bland annat en »akutläkare» om sina erfarenheter. Hennes berättelse återges här, något förkortad.

| »Akutläkaren»

[www.lakartidningen.se/Aktuellt/Kultur/Kultur/2015/10/Slagen-i-jobbet--en-akutlakare-berattarBehovet-av-akut-empat/](http://www.lakartidningen.se/Aktuellt/Kultur/Kultur/2015/10/Slagen-i-jobbet--en-akutlakare-berattarBehovet-av-akut-empat/)

1224

”Det handlar om att man kommer med olika bakgrunder och olika förväntningar till mötet mellan patient och läkare på akuten. Om man **envisas med att behålla sin egen syn på saker**, då blir mötet ju jättedåligt.”

1225

Kunde utvecklingen ha förhindrats?



1226

1226

Vad kunde läkaren ha gjort bättre?

- Gått ut, bett om hjälp - inte suttit själv.
- Inte säga "lugna ner dig".
- Inte argumenterat?
- Markerat sin egen gräns?



1227

1227

Kunde utvecklingen ha förhindrats?

Vad driver patientens beteende och kamp?

1228

1228

Vad menar vi med att "förstå"?



- Världen som jag tror att den är
- Den andres bild av världen
- Världen som jag vill att den ska se ut
- Världen som den andre vill att den ska se ut

1229

1229

### Att hjälpa missnöjda, stressade och allmänt problematiska människor

1. Hjälp dem **åtgärda faktiska problem** och missförhållanden.
2. Hjälp dem **nyansera sina kartor**.
3. Hjälp dem till rimliga och **realistiska förväntningar**.
4. Hjälp dem hitta en lagom **avvägning mellan samarbete och integritet**.
5. Hjälp dem **se fördelarna för dem själva** med att **samarbeta** om rimliga saker på ett bra sätt.
6. Hjälp dem att **ta hand om sin egen integritet**.

1230

### Vill jag hjälpa eller påverka måste jag vanligen arbeta här!

1231

### Första frågan när det skiter sig med någon

Vilka taskiga kartor och orimliga förväntningar ligger bakom och driver beteendet?

1232

### Vad har denna patient egentligen fått för sig?

1233

### Hur blir det om du tänker så här?

- Patienten gör så gott han kan just nu.
- Han har bara **inte kommit på ett bättre sätt än**.
- **Vad skulle patienten behöva förstå** för att kunna tänka och därmed också handla annorlunda?
- **Kan du hjälpa honom** till den förståelsen?

1234

### Vill jag hjälpa eller påverka måste jag vanligen arbeta här!

1235

### Kunde utvecklingen ha förhindrats?

- Vad driver patientens beteende och kamp?
- Felaktiga kartor -> felaktiga förväntningar om att kunna få ut en hundraburk.
- Läkaren borde ha försökt tydliggöra ramarna och tablettmöjligheterna redan i inledningen.
- Varför inte ett stort anslag i väntrummet?

1236

1236

### Viktig information till våra besökare

Det kan vara bra att veta att vi på denna akutmottagning aldrig

1. delar ut eller skriver recept på läkemedel som kan vara beroendeframkallande
2. utfärdar sjukskrivning

1237

### Vad kunde läkaren ha gjort bättre?

- Gått ut, bett om hjälp - inte suttit själv.
- Inte säga "lugna ner dig".
- Inte argumenterat?
- Markerat sin egen gräns?
- Om möjligt försökt hjälpa patienten justera kartorna - inga tabletter delas ut här - redan i inledningen. Men svårt och inte riskfritt.
- Inte bett honom "dra sin historia" eftersom han ändå inte kommer att få ut någon burk.

1238

1238

### Viktig information till våra besökare

Läkaren är vid varje besök skyldig att ta ställning till om hen ska

1. lägga in dig med tvång (LPT) för vård p g a ditt psykiska tillstånd
2. anmäla till socialtjänsten att du kan behöva omhändertagas med tvång (LVM) för att få vård för ditt missbruk
3. göra en anmälan till socialtjänsten för att de ska utreda hur dina barn har det och om de eventuellt behöver omhändertas
4. anmäla till Transportstyrelsen att du är medicinskt olämplig att behålla ditt körkort
5. anmäla till polisen att du är olämplig att inneha vapen
6. anmäla till polisen vid risk för att du ska begå ett grovt brott

Det kan också vara bra att veta att

1. vårdgivaren har rätt - men inte skyldighet - att bryta sekretessen och kontakta polisen när det framkommer uppgifter som talar för att du kan ha begått brott för vilket är stadgat minst ett års fängelse
2. det finns ett antal undantag i sekretesslagstiftningen där vårdgivaren är skyldig att lämna ut uppgifter från din journal till annan myndighet
3. vem som helst har rätt att vid förfrågan informeras om att du vårdas på sjukhus med tvång när så är fallet
4. polis och åklagare har rätt att på förfrågan få veta när du vårdas vid psykiatrisk vårdavdelning även när vården är frivillig

1239

### Tack för oss

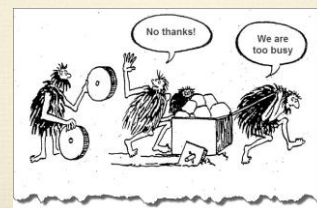
Michael Rangne (skrev och berättade)  
Veronica Rangne (ritade)

Maj 2019



1240

### Detta tar jag med mig från denna kurs:



1241

1241